УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор
МАУДО ДЮЦ «Восхождение»
г. Хабаровска
_____ Зыкова Е.Н.
от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИКА БЕЗ ЛИРИКИ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-11, 12-16 лет
Уровень освоения: базовый
Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители программы: Шостова
Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2026 год

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классификация и направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физика без лирики»:

-по содержанию является физкультурно-спортивной направленности, направление – физическая культура и спорт;

-по уровню освоения – базовой;

-по функциональному предназначению - развивающей;

-по форме организации – групповой (8-10 чел.);

-по времени реализации - годовой.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273- ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 "Об утверждении СП2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).
7. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».
8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы

Для учащихся хореографических коллективов необходима хорошая физическая подготовка. Современные танцевальные направления насыщены трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора. В последние годы хореографические коллективы с углубленным развитием природных физических данных учащихся набирают все большую

популярность. Связано это с кем, что среди детей разной физической подготовленности возрос интерес к танцам. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма учащегося.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется в хореографических коллективах и предназначена для углубленного изучения различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий итактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Программа располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Цель программы

Развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи

Обучающие (предметные):

- научить учащихся правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие (метапредметные):

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-совершенствование навыков и умений в спорте, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные (личностные):

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическимиупражнениями.

Адресат программы: учащихся в возрасте 7-11, 12-16 лет.

Объем и срок освоения программы: 1 раз в неделю по 2 ак. ч., 72 ч. за год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знает правила влияния физических упражнений на организм человека и его развитие,

- имеет понятие повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- повысит уровень и знания предупреждения травм и оказания первой помощи,
- сформирует правила самостоятельного выполнения упражнений.

Личностные:
- владеет контролем эмоций и поведения, выдержку, самостоятельность и культуру поведения при выполнение физических упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел и темы занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
1	Травматизм в спорте, причины	2	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование иинвентарь	2	1	1	
4	Строевые упражнения	10	1	9	Выполнение контрольных упражнений
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	1	9	
6	Дыхательная гимнастика.	8	1	7	
7	Корригирующая гимнастика.	8	1	7	
8	Оздоровительная гимнастика	10	1	9	
9	Оздоровительный бег	4	-	4	
10	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и скорости	12	1	11	
	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие Диагностика
	Итого:	72ч.	10ч.	62ч.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.
Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения. Знакомство с личной гигиеной и самоконтролем.
Практика. Первичная диагностика.

1. Травматизм в спорте, причины.
Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).
Причины получения травм:
- недостатки в организации и методике проведения соревнований илитренировок,
- состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена,
- погодные условия при проведении тренировок или соревнований,
- нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.
Практика. Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Практика. Самоконтроль. Врачебный контроль.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь.
Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.
Практика. Знакомство с оборудованием и инвентарём на занятиях.

4. Строевые упражнения.
Теория. Знакомство со строевыми упражнениями.
Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.
Четкое выполнение строевых приемов, умениевыполнять коллективные действия.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
Теория. Правила работы мышц всего тела при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.
Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

6. Дыхательная гимнастика.
Теория. Техника выполнения дыхательных упражнений.
Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара».Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс дыхательных упражнений.
Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей.

7. Корригирующая гимнастика.
Теория. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).
Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.
Научить детей навыкам правильной осанки.

8. Оздоровительная гимнастика.
Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

9. Оздоровительный бег.
Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

10. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и скорости.
Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, скорость.
Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью, бег на длительные дистанции на выносливость.

Итоговое занятие.
Подведение итогов по программе. Итоговая аттестация. Открытое занятие.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Тема занятий	Форма проведения	Часы	Форма контроля
сентябрь	Травматизма в спорте, причины	Беседа	2	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Беседа	2	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Беседа	2	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
	Выполнение строевых упражнений	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
октябрь	Разновидности ходьбы.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	ОРУ в строю.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Выполнение строевых приемов, коллективные действия.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений е

	Комплекс ОРУ без предмета.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
ноябрь	Комплекс ОРУ с предметами.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Комплекс ОРУ с мячами.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Комплекс ОРУ на месте.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Разучивание подводящих упражнений по акробатики.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
декабрь	Акробатические упражнения.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Элементами акробатики в подвижных играх	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Дыхательное упражнение «ладошки».	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Дыхательное упражнение «насос».	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
январь	Комплекс дыхательных упражнений.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Гимнастическая полоса препятствий.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Общеразвивающие упражнения в положении сидя.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
февраль	Комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.	Беседа	2	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
	Стретчинг для спины.	Практика	2	Выполнение

				контрольных упражнений
	Стретчинг для мышц спины и живота.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
март	Стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Стретчинг для позвоночника.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Беговые упражнения.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Бег на короткиеи длинные дистанции в умеренном темпе.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
апрель	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, скорость	Беседа	2	Беседа, инструктаж, контрольное тестирование
	Комплекс упражнений с скакалками.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Комплекс упражнений с мячами.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
май	Комплекс упражнений с гантелями.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Преодоление короткой дистанций на 30 м, 60 м	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Преодоление короткой дистанций на 100 м	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	Бег на длительные дистанции на выносливость.	Практика	2	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО		72	

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

выполнение контрольныхупражнений, открытое занятие.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для аттестации обучающихся проводятся:
- контрольные тестирования (Приложения 1-3);
- выполнение контрольных упражнений (Приложения 4-10);
- проведение открытого урока.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения занятий используется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям:
- мультимедийное оборудование (компьютеры, ноутбук, планшет);
-звуковоспроизводящая аппаратура;
- сеть интернет;
- спортивный инвентарь (гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, коврики, скамейки)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, умеющий создать безопасную образовательную среду, обладающий специальными личностными качествами и профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления образовательной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

-словесные (объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, диалог, консультация);
-наглядные (демонстрация);
-практические (игра, рефлексия деятельности, взаимо- и самооценка образовательных достижений, анализ занятия).

Методы организации и формы проведения занятий: беседа, практика, воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, образцу, игровой методы проведения занятий.

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Данс» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

– гражданское воспитание;
– патриотическое воспитание;
– духовно-нравственное воспитание;
– эстетическое воспитание;
– физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
– трудовое воспитание;
– экологическое воспитание;
– ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №11.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2018.
2. «Просвещение», 2016.
3. 20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2016.
4. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017.
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2018.
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
9. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
10. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества
11. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2017.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2018.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
15. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017.
16. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.
17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
19. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов,

обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

20. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. ,
21. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2018.
22. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.
23. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.
24. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2017.
25. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2016.

Литература для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем.Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия(том20) Спорт.-М., «АСТ», 2018.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2017.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. –М., «Физкультура и спорт», 2017.

Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2018.

Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.

Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Приложение 1.

Травматизма в спорте, причины тест:

1. Противопоказания для использования солнечной радиации с целью закаливания организма:

а) Злокачественные образования

б) Острые инфекционные заболевания

в) Острые заболевания почек и печени

г) Хроническая ишемическая болезнь сердца

д) Все перечисленное+

2. Что относится к внешним причинам спортивных травм?

а) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований

б) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена

в) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований

г) Нарушение правил врачебного контроля

д) Все правильно+

3. Не относится к «внутренним» причинам спортивных травм?

а) Состояние утомления

б) Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью

в) Нарушение спортсменом биомеханической структуры движения
г) Выступления в жаркую и морозную погоду+
д) Недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений
4. Чего не следует делать с целью профилактики спортивного травматизма?
а) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
б) Проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами
в) Совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
г) Соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий
д) Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы+
5. Симптомы перелома костей носа:
а) Деформации и боли в области носа
б) Затрудненное носовое дыхание
в) Подвижность и крепитация костных отломков
г) Гематомы в области век, носа, кровоизлияние в конъюнктиву глаза
д) Все перечисленное+
6. Что используют для реабилитации спортсменов с травмой?
а) Электрофорез с лидазой
б) Электрофорез с химотрипсином
в) Фонофорез с гидрокортизоном
г) Лечебная гимнастика и дозированные спортивные упражнения
д) Все перечисленное+
7. При игре во что часты повреждения в области приводящих мышц бедра?
а) В футбол и хоккей+
б) В настольный теннис
в) В теннис
г) В ручной мяч
д) В бадминтон
8. Симптомы разрыва ахиллова сухожилия:
а) Боли в месте повреждения
б) Слабость икроножной мышцы
в) Хромота при ходьбе
г) Невозможность подняться на пальцы стопы
д) Все перечисленное+
9. Что является клиническими формами хронического физического перенапряжения спортсменов?
а) Перенапряжение центральной нервной системы
б) Перенапряжение сердечно-сосудистой системы
в) Перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром)
г) Перенапряжение нервно-мышечного аппарата
д) Все перечисленное+
10. Симптомы клиники печёночно-болевого синдрома у спортсмена:
а) Боли в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок

б) Жалобы на «голодные боли», повышенный аппетит
в) Увеличение печени и кислотности желудочного сока
г) Снижение физической работоспособности
д) Боли в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок и снижением физической работоспособности+
11. Что входит в систему организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой?
а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник
г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник
д) правильно в) и г) +
12. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом:
а) содействие физическому воспитанию населения
б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
д) все перечисленное+
13. Что не входит в задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом?
а) врачебная консультация спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
б) участие в санитарном надзоре за спортсооружениями
в) лечение различных заболеваний у спортсменов+
г) врачебно-педагогические наблюдения на тренировках
14. Что относится к контингентам, занимающихся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации?
а) ведущие спортсмены
б) учащиеся школ, студенты
в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно+
д) правильно а) и в)
15. Медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием:
а) лица с физическими дефектами+
б) подготовительная
в) основная
г) специальная

Приложение 2.
Гигиена в спорте тест:

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает -
а) Взаимодействие организма и бактерий
б) Взаимодействие организма и окружающей среды
в) взаимодействие физической культуры с окружающей средой
г) взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой
2. Спортивные сооружения подразделяются на….
а) основные сооружения.
б) вспомогательные сооружения и помещения.
в) основные и вспомогательные сооружения.
3. Личная гигиена спортсмена включает в себя:
а) рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиена половой жизни, отказ от вредных привычек.
б) уход за телом и полостью рта.
в) гигиена половой жизни.
г) отказ от вредных привычек и рациональный суточный режим.
4. Закаливание это…
а) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.
б) тренировка организма, противостоять заболеваниям.
в) укрепление иммунитета.
5. Принципы закаливания:
а) систематичность и самоконтроль.
б) постепенность и последовательность, активный режим,сочетание общих и местных процедур.
в) учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм.
г) А;Б;В.
6. Виды закаливания:
а) солнцем.
б) водой и воздухом
в) солнцем и водой
г) воздухом, водой, солнцем
7. Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней различных пищевых веществ….
а) белков, жиров, углеводов.
б) витаминов, минеральных веществ и воды.
в) белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.
г) белков, жиров, углеводов, витаминов.
8. Насколько групп по интенсивности труда, разделено все трудовое население
а) пять.
б) три.
в) четыре.
г) две.
9. Общие требования, предъявляемые к спортивным залам.

а) вентиляция.
б) гигиенические требования к оборудованию и инвентарю.
в) освещение.
г) А,Б,В.
10. Учителю физической культурой важно знать данные детей и подростков о возрастных изменениях…..
а) опорно- двигательного аппарата.
б) сердечно- сосудистой и дыхательных систем
в) центрально- нервной системы, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, опорно- двигательного аппарата.
г) дыхательной системы.
11. Вспомогательные гигиенические средства –это…
а) гидропроцедуры.
б) бани и тепловые камеры.
в) кислородные коктейли, ландшафтные зоны
г) А,Б,В.
12. Здоровый образ жизни – это…

1. г
2. г
3. а
4. а
5. г
6. г
7. в
8. а
9. г
10. в
11. г

Приложение 3.
Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь.
Контрольные вопросы.
Вопросы:
1. Какие виды спорта вы знаете? (футбол, хоккей, волейбол, борьба, бокс, гимнастика, плавание, фигурное катание, баскетбол, конькобежный спорт, горные лыжи).
2. В этом виде спорта спортсмены стараются шаг делать как можно длиннее, летят как молнии и преодолевают иногда большие дистанции. (бег)
3. В этом виде спорта спортсмены хорошо стоят на коньках, ловко работают специальной палкой и забивают шайбу. (хоккей)
4. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас? (волейбол)
5. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен попасть в корзину. (баскетбол)

6. Выполнять упражнения под музыку в этом виде спорта можно без предметов, а можно с предметом. (гимнастика)
7. В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол. (футбол)
8. Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? (тренер)
9. Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран? (олимпийские игры)
10.Как называется начало соревнований? (старт).
11.Как называется конец соревнований? (финиш).
12.Инструмент спортивного судьи. (свисток).
13.Для чего в боксе нужны перчатки? (чтобы не травмировать руки).
14.Зелёный луг, сто скамеек вокруг. (Стадион).
15.От ворот и до ворот, бойко бегает народ. (Футбольное поле).
16.Его пинают, а он не плачет. (Мяч).
17.Вот серебряный лужок, он зимою так хорош, а весною не найдёшь. (Каток).
18.Мяч попал в ворота. (гол).
19.Спортсмены красиво танцуют на льду. (фигурное катание).
20.Противники на ринге бьют друг друга в перчатках. (бокс).
21.Они ловкие, прыгучие и гибкие. (гимнасты).
22.Поднимают тяжести от пола. (штангисты).
23.Спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию. (Плавание).
24. Фрукт и ягода для лечения температуры*?* (Лимон, Малина)
25. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
26. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
27. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
28. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
29. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей,)
30. Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода)
31. Приведите примеры общих закаливающих процедур (душ, купание, загорание)
32. Приведите пример местных закаливающих процедур (ходьба босиком, умывание холодной водой и т.д.)
33. Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (нельзя)
34.Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)
35.Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
36. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)
37. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)

38. Детский зимний транспорт? (санки)
39. Коньки на лето? (ролики)
40. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (5 колец)
41. Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания? (мыло, полотенце)
42. Как часто нужно мыться? (каждый день)
43. Как часто нужно чистить зубы? (утром и вечером)
45. Как часто нужно подстригать ногти? (не реже одного раза в 10 дней)
46. Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).

Приложение 4.
Строевые упражнения, выполнения заданий для самоконтроля:
Вариант 1
1. Стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к бедру; голову держит прямо; смотрит вперед, называется...
2. Строевые упражнения являются средством:
А. Укрепления мышц.
Б. Дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки.
В. Формирования правильной и красивой осанки.
3. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде…
4. В процессе урока (занятия) рекомендуется использовать строевые упражнения:
А. Которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся, для решения частных задач.
Б. По одному из каждой группы строевых упражнений.
В. Из одной группы строевых упражнений.
5. Укажите более эффективное перестроение для организации учащихся младших классов к проведению ОРУ.
6. Практическая ситуация. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.
Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?
Вариант 2
1. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони, называется...
2. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется:
А. Нижняя половина.
Б. Верхняя половина.
В. Половина зала, соединяющая верхние углы.
3. Команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде…

4. При выполнении фигурной маршировки используются методические приемы:
А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
Б. Учащиеся меняются местами.
В. Меняется направляющий.
5. Укажите средства строевых упражнений, направленных на формирование навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты.
6. Практическая ситуация. При обучении учащихся строевым упражнениям рекомендуется следующая последовательность: построение, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, движения в прямых направлениях, затем в косых и закругленных.
Раскройте логику рекомендаций, дайте ответ с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Вариант 3

1. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем, называется…
2. Условные точки: центр, середина и углы зала определяются по:
А. Первоначальному расположению строя.
Б. Стороне зала.
В. Расположению входной двери в зал.
3. Размыкание из колонны по три в одну сторону с поворотами выполняется по команде…
4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методические приемы:
А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.
Б. По разделениям.
В. Изменение условий обучения.
5. Способствовать постепенному врабатыванию организма учащихся, подготовить мышцы рук и ног к предстоящей работе можно средствами строевых упражнений ……
6. Практическая ситуация. В классе несколько учеников существенно отстают от остальных по умению проведения строевых упражнений. В частности, им с большим трудом даются перестроения в движении с классом. Учитель каждое занятие дает возможность им провести строевые упражнения с классом. Но… Верно, ли поступает учитель? Ответ обосновать.

Приложение 5.

Комплексы ОРУ с предметом для контрольного выполнения

Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой

1. И. п.(Исходное положение) – руки с вдвое сложенной скакалкой внизу. 1-2 – шаг левой вперед, правую назад на носок, руки вверх, туловище поверните влево; 3-4 – и. п.; 5-8 – то же, что на счет 1-2, но с другой ноги.
2. И. п. – руки со сложенной вчетверо скакалкой за плечами. 1-2 – встаньте на носки, руки вверх, потянитесь – вдох; 3-4 – полуприседая, скакалку в и. п. – выдох

3. И. п. – то же. 1 – шаг правой в сторону, руки вверх; 2 – приставляя левую к правой, полуприсед, руки в и. п.; 3 – счет 1; 4 – и. п.; 5-8 - то же, что на счет 1-4, но с другой ноги и в другую сторону.
4. И. п. – ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх. 1 – наклонитесь вперед до касания скакалкой пола; 2 – выпрямитесь в и. п.; 3 – наклонитесь назад, сгибая руки, скакалку за плечи; 4 – и. п..
5. И. п. – руки со сложенной вчетверо скакалкой за плечами. 1-2 – глубокое приседание, руки вверх; 3-4 – и. п.
6. И. п. –ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой вверх. 1 – наклон вперед прогнувшись; 2 – поворот туловища влево; 3 – счет 1; 4 – и. п. 5-8 –тоже, что счет 1-4, но поворот туловища в другую сторону.
7. И. П. – лежа на животе, руки к плечам, сложенная вчетверо скакалка за плечами, 1-2 – прогибаясь, одновременно ноги и руки вверх («лодочка»); 3-4 – и. п..

Комплекс ОРУ с обручем

1. И. п. Обруч вертикально внизу, хватом двумя руками изнутри. 1-2 – подняться на носки, обруч нижним концом кверху, прогнуться, вдох; 3-4 – вернуться в и. п., выдох.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, обруч держать вертикально за головой, за верхний край хватом сверху, ладонями вперед.1 – перенести тяжесть тела на левую ногу, наклониться вправо, правую на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же, что на счет 1 -2, но наклон в другую сторону.
3. И. п. – то же. 1 – сгибая правую на носок и передавая на нее тяжесть тела, наклон вперед прогнувшись; 2 – и. п.; 3 – то же, что на счет 1, но сгибайте на носок левую ногу; 4 – и. п.
4. И. п. – левая нога вперед на носок, обруч вертикально слева. 1-2 – полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном туловища вперед; 3-4 – шагом на правую, левая сзади на носок, поворот обруча назад, наклон назад, смотреть в обруч. То же с другой ноги.
5. И. п. – стойка ноги врозь внутри обруча, держать его хватом двумя снаружи. 1-2 – повернуть туловище и обруч вправо до предела; 3-4 – повернуть обруч и туловище влево.
6. И. п. – стойка на носках, обруч вертикально впереди в лицевой плоскости поддерживать правой рукой, левая в сторону. 1-2 – опуская правую руку, сделать перемену правой ногой вправо через обруч, подхватив его левой рукой; 3-4 – то же левой ногой. Стараться при перемахах ноги не сгибать.
7. И. п. – сидя на пятках с наклоном вперед, обруч впереди, хватом двумя снизу, нижним краем касается пола. 1-2 – встать в стойку на коленях, поднять обруч вверх, наклониться назад до касания обручем пола за головой; 3-4 – вернуться в и. п.
8. И. п. – стоя на коленях, обруч вертикально вперед, хват снаружи. 1-2 – стоя на левом колене, правая в сторону на носок, наклон туловища вправо, поворот обруча вправо, правая рука дугой книзу-влево, левая дугой кверху-вправо до скрестного положения рук (левая сверху); 3-4 – вернуться в и. п. движением обруча в обратном направлении. Повторить упражнение в другую сторону и с другой стороны.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1. И. п. — о. с., палку горизонтально вниз. 1 — правую назад на носок, палку вверх, прогнуться. 2 — и. п. 3—4 — то же с другой ноги.
2. И. п. — стойка ноги врозь, палку за голову. 1 — наклон влево, палка вертикально. 2 — и. п. 3—4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — о. с., палку горизонтально вниз. 1—2 — наклоны вперед, прогнувшись, палку вперед. 3—4 — и. п.
4. И. п. — о. с., палку на грудь. 1 — присед, палку вперед. 2 — и.п. 3 — присед, палку горизонтально вверх. 4 — и. п.
5. И. п. —лежа на животе, палку вверх. 1—2 — прогнуться, палку вперед. 3—4 — и. п.
6. И. п. — сесть, палку горизонтально вверх. 1 — мах левой ногой, палку вперед. 2 — и. п. 3—4 — то же другой ногой.
7. И. п. — о. с., палку горизонтально — вверх. 1 — выпады влево, палку вертикально вверх в левой руке. 2 — и. п. 3—4 — то же в другую сторону.
8. И. п. — о. с., палку вниз. 1 — прыжок ноги врозь, палку вперед вертикально вверх, правая рука вверху, левая вниз. 2 — прыжком и. п. 3—4 — то же самое, левая рука вверх, правая вниз.

Комплекс ОРУ с мячами
1. И. п. — о. с., мяч вниз. 1—2 — шаг левой в сторону, мяч вверх — вдох. 3—4 — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с., мяч сзади. 1 — присесть, мяч назад. 2 — и. п.
3. И. п. — упор лежа, руки на мяч. 1 — согнуть руки. 2 — и. п.
4. И. п. — о. с., мяч вперед — кверху. 1 — наклон вперед к правой ноге, мячом коснуться пола. 2 — и. п. 3 — наклон к другой ноге, 4 — и. п.
5. И. п. — лежа на животе, руки вперед на мяч.1—2 — нажимая руками на мяч, прогнуться в грудной части туловища. 3—4 — и. п.
6. И. п. — упор лежа сзади на предплечьях, мяч под спину. 1—2 — поднимая таз с опорой спиной на мяч, прогнуться. 3—4 — и. п.
7. И. п. — упор лежа, мяч под коленями. 1 — толчком ног поднимая таз, перепрыгнуть через мяч, упор присев. 2 — и. п.
И. п. – исходное положение
О. с. – основная стойка

Комплекс ОРУ без предмета для контрольного выполнения
Комплекс ОРУ
1. И. п.– стойка, ноги врозь.
1 – руки к плечам, голову вниз; 2 – руки вперёд, голову выпрямить; 3 – руки в стороны; 4 – руки разогнуть; 5 – правая рука вверх, левая вниз; 6 – поменять положение рук; 7 – правая рука вверх, встать на носки; 8 – и. п.
2. И. п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак. 1-4 – смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз; 5 – отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад; 6 – поменять положение рук; 7 – правая вверх, отведение рук вверх-назад; 8 – и. п.

3. И. п. – стойка, ноги врозь.1 – руки вперёд, скрестно; 2 – отведение согнутых рук в локтях назад; 3 – руки вперёд, скрестно; 4 – отведение рук в стороны-назад; 5 – руки вверх – скрестно; 6 – руки дугами вниз – скрестно; 7 – круговым движением через стороны вверх; 8 – и. п.
4. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – круговое движение правой рукой назад; 2 – то же, левой; 3-4 – то же, двумя.
5. И. п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд; 2 – и. п.; 3 – поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд; 4 – и. п.; 5 – наклон вправо, руки вверх; 6 – и. п.; 7 – наклон вправо, руки вверх; 8 – и. п.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – поворот направо, левая рука вперёд; 2 – и. п.; 3 – поворот направо, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх; 6 – поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх; 7 – наклон вперёд, согнувшись; 8 – и. п.
7. И. п. – основная стойка. 1 – шаг правой вперёд, полуприсед, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки вверх. 4 – и. п.; 5-6 – шаг правой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 7 – и. п.; 8-9 – шаг левой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 10 – и. п.
8. И. п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону; 3 – упор присев; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – поворот направо, выпад на правой, руки в стороны; 2 – поворот налево, выпад на левой, руки за спину; 3 – выпад на правой; 4 – и. п.
10. И. п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – мах согнутой правой ногой вперёд; 4 – упор лёжа; 5 – мах согнутой левой вперёд; 6 – упор лёжа; 7 – упор присев; 8 – и. п.
И. п. – исходное положение

Приложение 6.
Дыхательная гимнастика, упражнения для контрольного выполнения.
1.«Ладошки» — Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды.
2. «Насос» - Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову. Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.
3. «Кошка» - Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте,

одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.
4. «Обнять плечи» - Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук. Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.
5. «Большой маятник» - Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
6. «Шаги» - Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.
7. «Ушки» - Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.
8. «Перекаты» - Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.
9. «Взлет вверх» - Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.
10. «Взлет вперед» - Упражнение «Взлет вперед» можно выполнять одновременно с «Шагами». Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.

Приложение 7.
Корригирующая гимнастика, упражнения для контрольного выполнения.
1. И. п. **–** основная стойка, палка внизу. 1 – руки вверх, подтянуться; 12 – руки за голову, палка на лопатки; 3 – руки вверх; 4 2 и. п.
2. И. п. – палка на лопатки. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево; 5-6-7 – наклон вперёд; 8 и. п.
3. И. п. – палка вертикально за спиной. 1-2-3 – присесть, достать нижним концом палки пола; 4 – и. п.
4. И. п. – лёжа на спине, палка внизу. 1-2 – палка вверх, подтянуться, носки оттянуть; 3-4 – и. п.
5. И. п. – руки вперёд (эспандеры, гантели). 1-2-3 – руки в стороны; 4 – и. п.
6. И. п. – опора на локти «Дуга». 1-2-3 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 4 – и. п.
7. И. п. – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост». 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – и. п.
8. И. п. – руки за голову. 1 – согнуть ногу под прямым углом; 2 – другую ногу согнуть под углом 90°; 3 – выпрямить одну ногу; 4 – другую ногу; 5 – согнуть одну ногу; 6 – другую ногу; 7 – опустить одну ногу; 8 – опустить другую ногу.
9. И. п. – руку за голову**.** 1 – мах согнутой ногой; 2 – и. п.; 3 – мах прямой ногой; 4 – и. п.; То же – другой ногой.
10. И. п. – руки за голову. «Кроль» ногами (локти от пола не отрывать) – движение ногами в вертикальной плоскости. Повторить два раза с отдыхом.
И. п. – исходное положение

Приложение 8.
Оздоровительная гимнастика, упражнения для контрольного выполнения.
1. «Растяжка мышц шеи» **-** Выполняется при помощи плавных наклонов головы вбок и вперед-назад. Следите за положением плеч и спины. Корпус должен оставаться неподвижным, работает только шея, которую следует поворачивать до упора. Все движения плавные и аккуратные. Резкости и пружинистости стоит избегать. Начинающим лучше помогать себе рукой, чтобы упражнение получилось более эффективным.
2. «Стретчинг рук и плечевого пояса» - Здесь участвует задняя дельта и вращательная манжета плеча. Руку необходимо выпрямить и плотно прижать к телу чуть выше груди (горизонтально). Используйте другую ладонь в качестве рычага. Упритесь ею в локоть и аккуратными пружинистыми движениями направляйте руку в сторону. Задержитесь в конечном положении на 10 секунд, после чего проделайте то же самое с другой рукой. Корпус поворачиваться не должен.
3. «Прорабатываем пресс и грудные мышцы» **-** Встаньте на колени (используйте тренировочный мат). Руки нужно завести за спину и взяться пальцами за повернутые кверху пятки. Плавно прогнитесь назад и одновременно втяните живот. Не забывайте правильно дышать.
4. «Растягиваем плечи и трицепсы» **-** Это можно сделать, соединив обе руки в замок за спиной. Одна тянется вверх снизу, а вторая – наоборот. Прижмите руки к спине,

локти смотрят по направлению движения. Пальцы должны хотя бы соприкоснуться друг с другом. В идеале их следует соединить в замок.
5. «Задействуем позвоночник и подколенные сухожилия» - В этом случае необходимо выполнять наклоны вперед, сидя на полу с вытянутыми ногами. Старайтесь не сгибать колени и медленно тянуться к носкам. Чем ниже получится прижаться к ногам, тем лучше. Обязательно задержитесь в конечной позе на 10–30 секунд в зависимости от общего состояния тела. Если вы почувствовали боль, стоит вернуться в исходное положение.
6. «Растяжка квадрицепсов» - Вам снова понадобится тренировочный мат. Опуститесь на одно колено. Вторая нога находится немного спереди, будто вы сделали шаг. Заведите руку за спину и, обхватив пятку, притяните её к ягодицам. Делайте это с небольшим усилием. Сохраняйте равновесие и вертикальное положение корпуса.
7. «Работа с боковыми мышцами тела» - Упражнение выполняется сидя. Спина остается прямой, руки разводите в стороны, ноги скрещивайте впереди. Поочередно совершайте наклоны корпусом вправо и влево. Одну руку необходимо согнуть в локте и положить на пол, а вторую постепенно тянуть вслед за ней. Не забывайте фиксировать положение в максимальной растяжке.

Приложение 9.
Оздоровительный бег, упражнения для контрольного выполнения.
1. «Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук» - Упражнение готовит стопу к бегу, увеличивает силу ее отталкивания от поверхности и улучшает координацию. В первом варианте: верхний плечевой пояс не зажат, руки расслаблены, работают в противовес ногам. Подскакиваем то на одной ноге, то на другой. Во втором варианте: выполняйте все то же самое, но добавьте работу рук. Кроме проработки мышц ног, разрабатываем плечевой сустав и мышцы спины.
2. «Бег боком приставными шагами» - Заносим ногу в бок и когда переносим вес тела на нее, делаем подскок, приставляя другую ногу. При боковом отталкивании работает еще больше мышц стопы. Не приземляясь на пятки, мы активнее заряжаем стопу, прорабатываем икроножную и камбаловидную мышцы. Руки работают по направлению к себе и от себя, один прыжок — одна смена рук.
3. «Бег с за хлёстом голени» - При беге стараемся достать пяткой ноги до попы (делаем за хлест). В этом упражнении работают стопа и икроножные и мышцы задней поверхности бедра, а именно сгибатели бедра. Выполняйте упражнение быстро и приземляйтесь на переднюю часть стопы. Туловище, как в беге, слегка наклонено вперед, руки подвижны.
4. «Бег с высоким подниманием бедра» - При подскоке стараемся поднять каждую ногу до параллели бедра с полом. Упражнение максимально приближено к бегу, позволяет прочувствовать приземление стопы. Развивает мышцы передней поверхности бедра и икроножные. Руки работают как в беге. Не отклоняйте корпус назад, спина ровная, стопа сокращена на себя. Выполняйте быстро и приземляйтесь на переднюю часть стопы.

5. «Бег на прямых ногах («колесо»)» - Приземляйтесь на упругую стопу, ни в коем случае не на расслабленную. Руки работают как при беге, корпус держим прямо. Высота поднятия ног зависит от задачи: чем выше поднимаем ногу, тем сильнее отрабатывается отталкивание и задействуется подвздошно-поясничная мышца — чем ниже ставим, тем больше упор на стопу и приземление.
6. «Бег спиной назад» - Отрабатывает сгибание голени при беге и отталкивание стопы от поверхности. Наклоняйте корпус чуть вперед, а ноги как можно сильнее выбрасывайте назад через сгибание. Руки работают как в беге.
7. «Ходьба на носках с поднятием прямой ноги («оловянный солдатик»)» - Прорабатываем икроножные мышцы. Буквально через 15-20 метров вы почувствуете, как напряжены мышцы голени. При поднятии бедра включаются нижний пресс и подвздошно-поясничная мышца. Когда мы поднимаем ноги, ягодичные мышцы находятся в растянутом состоянии, когда опускаем — в сокращенном. Это позволяет дополнительно их прорабатывать. Спина ровная, руки касаются носка противоположной ноги, стопа сокращена на себя.
8.«Велосипед» - Упражнение похоже на поднимание бедра, но здесь ноги проходят полный круг с небольшим выбросом вперед. Работают те же мышцы, что при «высоком бедре», но акцент на максимальное сгибание. Руки работают вперед-назад, как в беге. Распространенная ошибка — наклон спины назад. Как только спина уходит назад, напрягается поясничный отдел. Приземляйтесь на середину стопы. Чем чаще мы увеличиваем силу отталкивания от поверхности, тем быстрее становимся выносливее и сильнее в беге.
9. «Мельница» - Упражнение на координацию и баланс. В «мельнице» задействованы спина, особенно поясничный отдел, а также икроножная и камбаловидная мышцы. Делайте приставные шаги ногами в наклоне, подбивая одной ногой другую и подскакивая для перемещения. Руки работают поочередно, один прыжок — один мах руками. Ноги ставим на середины стоп, чтобы дополнительно их проработать.
10. «Многоскоки («олений бег»)» - Важно, чтобы обе ноги отталкивались от земли. Передняя нога сгибается к животу (работают подвздошно-поясничный и нижний отделы пресса), угол в колене 90 градусов, задняя нога прямая. Руки работают как в беге, но чуть шире и дальше от корпуса. Старайтесь каждый раз прыгнуть как можно дальше. Представьте, что прыгаете через большую яму. Сохраняйте координацию и баланс во всем теле.

Приложение 10.
Упражнения для контрольного выполнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и скорости.

Упражнения для развития силы

№	упражнение	нагрузка
1	Отжимание от пола	3подхода по 10р.
2	Прыжки в длину с гантелями	3 подхода по 3поп
3	Угол в упоре сидя	до 60 секунд
4	Приседания с весом	3 подхода по10 р.
5	Броски мяча в длину	3 подхода по10 р.
6	Поднимание ног до 90´ градусов	3 подхода по10 р.
7	Передвижение по пластунски в упоре на руках	3 подхода по 3 раза

Упражнения для развития гибкости

№	упражнение	нагрузка
1	Наклоны вперед стоя на скамейке	до10 раз
2	Наклоны вперед сидя на скамейке	до 10 раз
3	Наклон вперед сидя на полу	3 подхода по 3раза

Упражнения для развития быстроты

№	упражнение	нагрузка
1	Челночный бег 4х9 м	по 3 попытки
2	Челночный бег 3х10 м	по 3 попытки
3	Прыжки через скакалку	3 раза по 25 секунд
4	Ведение б/м 2х15 м	3 раза
5	Ведение б/м «змейкой»	3 раза
6	Передача эстафет. палочки	3 раза
7	Стартовые ускорения до10м из различных положений	3 подхода по 3раза

Упражнения для развития ловкости (координаций движений)

№	упражнение	нагрузка
1	Метание м/мяча в цель	10 попыток
2	Броски б/мяча	10 попыток

Приложение №11

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направления воспитательной деятельности	**Мероприятия (форма*, название) в рамках образовательной и внеурочной деятельности**	**Время проведения (указать месяц)**	**Ответственные (педагог, педагог-организатор, методист, организационно-методический отдел и.п.)**	**Примечание (Раздел, направление, модуль, тема учебного плана ДООП)**
Гражданское воспитание	Изучение русского народного эпоса	октябрь	Чередниченко К.А.	беседа, видео урок
Патриотическое воспитание	День защитника Отечества Участие в акции «Георгиевская ленточка» Участие в праздновании Дня Победы	февраль Апрель –май май	Шостова Е.А. Чередниченко К.А. Котова Е.И.	Тематический праздник Вручение Георгиевских ленточек Показательные выступления для ветеранов
Духовно-нравственное воспитание	Дни открытых дверей Международный день пожилых людей Новогодний праздник Всемирный день влюбленных Международный женский день	Сентябрь Октябрь Декабрь Февраль Март	Чередниченко К.А. Шостова Е.А. Чередниченко К.А. Котова Е.И	Родительское собрание Тематический праздник, квест Мастер-класс по изготовлению валентинок
Эстетическое воспитание	Беседы по этикету, по истории развития хореографии; Международный день танца	Согласно разделу Учебного плана Апрель	Чередниченко К.А.	Просмотр видео материалов и обсуждение творческих работ
Экологическое воспитание	«День Земли»	Март	Шостова Е.А. Чередниченко К.А. Котова Е.И	Беседа, просмотр видео материала, викторина
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников Личная гигиена. Здоровое питание; Техника безопасности на занятиях; Дни здоровья	Согласно разделу Учебного плана	Чередниченко К.А. Чередниченко К.А. с участием родителей	Беседа
Трудовое воспитание	«Чистый мир»	Апрель	Шостова Е.А. Чередниченко К.А. Котова Е.И.	Субботник, очистка прилегающей территории от мусора
Ценности научного познания	Эмоции, воображение, фантазия, интуиция Наука в основе современного танца Единство мира танца и научного познания	Согласно разделу Учебного плана	Чередниченко К.А.	Мастер-класс Игры на развитие памяти, творческого воображения, перевоплощения.