

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

С.В.Огоренко С.В.Огоренко

«30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Методист
Бейдина В.П.
Тренеры-преподаватели:
Кочеткова Е.А.
Королькова Е.С.

г. Минусинск
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы:	3-5
1.1.Пояснительная записка	
1.2.Цели и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.3.1.Учебный план	
1.3.2.Содержание учебного плана	
1.3.Планируемые результаты	
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9-12
2.1. Формы аттестации	
2.2 . Оценочные материалы	
2.3. Условия реализации программы	
2.4. Методические материалы	
2.5. Список литературы	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Актуальность программы обусловлена политикой государства в области физической культуры и спорта - формирование здорового образа жизни у детского населения, оздоровление нации, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Данная программа поможет прикоснуться к прекрасному миру спортивной акробатики, изучив азы акробатики и простейшие акробатические элементы, прыжки и связки. Почувствовать себя настоящим акробатом, а так же развить в себе необходимые физические качества.

Новизна программы состоит в активном использовании акробатических упражнений для овладения новыми двигательными действиями, поддержания жизненно важных двигательных качеств и способностей.

Адресат программы.

Программа разработана для детей 6-12 лет, желающих заниматься спортивной акробатикой и имеющих разрешение врача.

Минимальный состав группы - 15 человек, максимальный - 20 человек.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, с соблюдением преемственности задач, средств, методов обучения детей.

Формы обучения по программе: очная.

Объем и срок: Объем-144 часа. Срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа.

Формы организации занятий:

Групповые практические и комбинированные занятия.

1.2. Цель данной программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством знакомства обучающихся с таким видом спорта, как спортивная акробатика.

Программа направлена на решение следующих задач:

ознакомить обучающихся с видом спорта - спортивной акробатикой;
формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся посредством физических упражнений и подвижных игр;
развивать физические качества обучающихся: ловкость, гибкость, координацию движений, силу, равновесие;
расширение двигательного опыта посредством использования и освоения акробатических упражнений;

овладение техникой элементарных акробатических элементов, упражнений, комбинаций.

1.3.Содержание программы.

1.3.1.Учебный план.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практик а	
1.	Общая физическая подготовка	56	5	51	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции ФК. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, распорядок дня, закаливающие процедуры	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение,
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	50	3	47	
1.2.1	Упражнения на развитие гибкости	20	1	19	наблюдение, тесты
1.2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	16	1	15	педагогическое наблюдение, тесты
1.2.3	Упражнения на формирование осанки	14	1	13	педагогическое наблюдение, тесты
2.	Подвижные игры.	18	4	14	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	2	2	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	14	2	12	педагогическое наблюдение
3.	Хореография	18	4	14	
3.1	Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног	5	1	4	педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия
3.2	Танцевальные движения, музыкальный ритм,	13	3	10	Опрос, педагогическое

	хореографические шаги, элементы танца разных стилей				наблюдение, тестирование
4	Акробатические упражнения	48	15	33	
4.1	Базовые акробатические элементы, Правила выполнения, ТБ)	28	8	20	Опрос, тестирование, наблюдение
4.2	Основы парно-групповых акробатических упражнений, простейшие комбинации	20	7	13	Опрос, педагогическое наблюдение, ошибок
5.	Итоговое тестирование	4	1	3	
5.1.	Теоретический зачет	1	1		анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	3		3	тестирование
	Всего часов	144	29	115	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Тема. История развития физической культуры. Понятие общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, распорядок дня, закаливающие процедуры.

Теория: Знакомство с историей развития физической культуры. Понятие и функции ОФП. Личная и общественная гигиена, гигиена мест занятий. Распорядок дня для школьников. Форма одежды для занятий. Правила закаливания.

Практика: Тестирование физической подготовленности. Составление комплекса ОРУ, комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование.

Тема. Физические упражнения на развитие двигательных качеств.

Теория: Какими упражнениями можно развивать двигательные качества: выносливость, ловкость, гибкость, скорость, силу. Правила поведения в спортивном зале. Спортивный инвентарь и оборудование.

Практика: Физические упражнения на развитие двигательных качеств
общая гибкость-(наклоны вниз не сгибая колени, коснуться пола пальцами, ладонями; из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах; стоя,

ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток, мост из положения лежа на спине, стоя). *развитие ловкости и координации, ориентировки в пространстве* (прыжки с разворотом на 360 градусов (винт), различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад; броски и ловля мяча;
на формирование осанки-строевые упражнения, ходьба, бег, их разновидности.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 2. Подвижные игры.

Тема. Правила и содержание подвижных игр.

Теория: Правила и содержание подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, лазанием и перелезанием, с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

Подвижные игры: «Мостик и кошка», «День и ночь», «Пустое место», «Пятнашки», «Охотники и утки» и др. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема. Подвижные игры на развитие двигательных способностей.

Теория: Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «День-ночь», «Гуси-лебеди», «Краски», «Колечко-колечко», «Квач».

Игры на развитие координации «Удочка», «Мяч в корзине», «Рыбалка», «Попрыгунчики – воробушки» «Проползи – не задень»; «Пройди мишкой, проползи мышкой»; «По трудной дорожке»; «По коридорчику»; «Пройди и не сбей».

Для развития ловкости: «Кто дальше бросит мешочек»; «Брось через веревку»; «Сбей кеглю»; «Подбрось повыше»; «Поймай мяч».

Игры-эстафеты для развития гибкости «Палку за спину», «Ящерицы».

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Раздел 3. Хореография.

Тема. Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног.

Теория: Знакомство с терминами хореографии. Основные позиции ног, рук.

Практика: Изучение позиций - упражнения у опоры: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания «плие» по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок «батман тандю» вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Тема. Танцевальные движения, музыкальный ритм, хореографические шаги, элементы танца разных стилей.

Теория: Основы музыкальной грамотности. Классификация танцевальных движений. Элементы классического, современного и народного танца, партерная хореография.

Практика: обучение музыкальному счету - ритмические хлопки, хлопки под музыку с изменением ритма. Изучение темповых шагов, шаги со сменой ритма, приставной шаг вперед, в сторону назад; переменный шаг вперед, в сторону назад; танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, «русский» шаг, шаг «польки», «ковырялочка», «присядка», подскоки.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, тест.

Раздел 3. Акробатические упражнения

Тема: Базовые акробатические элементы (правила выполнения, ТБ)

Теория: Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения), прыжков. Базовые акробатические элементы: «мосты» и «шпагаты», «стойки», «равновесия», «упоры», «перекаты и кувырки», «полуперевороты», «перевороты». Страховка.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений - группировка сидя, стоя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырки в группировке вперед и назад, согнувшись, кувырки ноги врозь; стойка на лопатках с опорой и без опоры руками, стойка на голове и руках, стойка на руках у стены; равновесия на одной ноге; перекидки вперед, назад, с одной ноги, с двух ног; переворот в сторону (колесо); стойка на голове и на руках, «мост» на голове и на руках, составление комбинации из ранее изученных элементов

Тема. Парные и групповые упражнения.

Теория: Определение основных терминов в парных и групповых упражнениях и упражнениях в балансировании. Страховка при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений в парах:

нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;

нижний – полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

Изучение техники выполнения групповых упражнений: нижний и средний – выпаду друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой);

нижний лежит на спине, верхний делает равновесие, опираясь животом о ступни нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;

нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

Выполнение страховки и самостраховки.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, тест на выполнение упражнений, комбинаций.

Раздел 4. Итоговое тестирование.

Тема. Итоговое тестирование.

Теория: История развития акробатики, виды акробатических упражнений, роль физических упражнений. Физические упражнения на развитие двигательных способностей. Знание терминологии акробатических упражнений.

Тема: Тесты на развитие двигательных качеств.

Практика: сдача контрольных тестов: подтягивание из виса стоя на перекладине; удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке; удержание равновесия на одной ноге «ласточка»; подъем туловища лежа на спине; прыжки на скакалке; упражнение "мост" из положения лежа на спине; упражнение на ритм - повторить комбинацию хлопков.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании срока освоения программы обучающиеся должны:

- уметь соблюдать режим дня, учебы и отдыха, соблюдать технику безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- иметь представление о виде спорта – спортивная акробатика;
- повысить уровень развития физических качеств (ловкость, гибкость, координацию движений, силу, равновесие);
- уметь правильно выполнять акробатические и хореографические упражнения, запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации (пробно исполнять акробатические упражнения);
- знать терминологию акробатических упражнений;

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации результатов: материалы анкетирования и тестирования, протоколы тестирования, протоколы соревнований, дневник результатов достижений обучающихся.

Формы контроля: наблюдение, опрос, беседа, тестирование, анкетирование.

Виды контроля и сроки проведения:

- **Первичный контроль:** проводится при наборе, на начало формирования группы (в сентябре). Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения содержания изучаемой программы учащимися.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения в мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы: учет изменений физических качеств обучающегося и теоретические знания.

Способы и формы предъявления и демонстрации результатов: открытое занятие для родителей, участие обучающихся в спортивных соревнованиях согласно возраста.

2.2.Оценочные материалы. (Приложение №1, №2.)

Контрольно-измерительные материалы:

- секундомер;
- измерительная рулетка;
- прибор для измерения гибкости;
- скакалка с счетчиком прыжков.

2.3.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Программа реализуется на базе МБУ ДО ДЮСШ и для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Необходимый инвентарь: гимнастические маты, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, гимнастические палки, инвентарь для подвижных игр, стоялки, обручи, лонжа.

Для реализации программы разработаны методические материалы по разделам подготовки.

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В рамках реализации программы предполагается составление комплексов заданий по теоретической и общефизической подготовке, составление и записывание видеоуроков. Контроль выполнения заданий обучающимися осуществляется через обратную связь с помощью социальных сетей и мессенжеров.

Кадровое обеспечение

Программа «Акробатическая гимнастика» реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
1	36	144	01.09.2020	31.05.2021

2.4. Методические материалы.

Тренер-преподаватель, организуя совместную деятельность с обучающимися, использует разные методы и формы обучения: словесные, наглядные, практические, дифференцированный подход, работу в парах, группах. Основной метод освоения знаний и умений в данной программе игровой, спортивной тренировки, соревновательный.

№ п/п	Раздел программы	Методические материалы	Методы и формы работы
1	Общая физическая подготовка	Карточки: комплексов ОРУ без предметов, с предметами, в парах. Карточки подвижных игр, эстафет на развитие двигательных качеств.	Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками Их устранение. Рефлексия.
	Упражнения на развитие гибкости	Комплексы упражнений в ходьбе с наклонами, выпадами, махами Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); комплексы тестовых упражнений по оценке гибкости; индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.	Рассказ, показ, устранение ошибок
	Упражнения на развитие ловкости и координации	Игры по преодолению простых препятствий; произвольное преодоление простых препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы т. д ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; комплексы упражнений на равновесия типа « ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	Рассказ, показ, устранение ошибок
	Упражнения на развитие ловкости и	Игры по преодолению простых препятствий; произвольное преодоление простых	Рассказ, показ, устранение ошибок

	координации	препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы т. д. ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; комплексы упражнений на равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	
	Упражнения на формирование осанки	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; жонглирование на ограниченной опоре; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упражнение-игра «Перенос предмета на голове»(разными способами)	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
2	Подвижные игры	Карточки подвижных игр с описанием содержания, правил, направленности, необходимого спортивного инвентаря. Методическое пособие «Картотека подвижных игр для детей на развитие координационных способностей»	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
3.	Хореография.	Аудио и видеозапись композиций. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Прослушивание просмотр, показ, выполнение

		Видеоматериалы по танцевальным направлениям	рефлексия, исправление ошибок.
4.	Акробатические упражнения	Карточки с графическим изображением упражнений-упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; хваты, основы балансирования, силовые упражнения. Игры на закрепление положений Карточки композиций парной и групповой акробатики Методические разработки по обучению элементам акробатики. Видеоматериалы	Рассказ, показ, выполнение. Исправление ошибок. Игра.
5.	Тестирование	Протоколы тестирования. Анкет.	Анкетирование. Выполнение тестов на развитие двигательных способностей.

Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол входного и итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы ДЮСШ на конкретный учебный год.

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатическая гимнастика»:

мальчики-22 балла (100%);

девочки -20 баллов (100%).

- 10-14 баллов – материал программы не освоен;
- 15-17 баллов – низкий уровень освоения программы;
- 18-21 баллов - средний уровень освоения программы;
- 22-24 балла – высокий уровень освоения программы

**Тестовые упражнения
(Входной контроль - сентябрь)**

Развиваемое физическое качество	Тестовое упражнение	мальчики			девочки		
		Уровень развития двигательных качеств					
Сила	Подтягивание из виса стоя на перекладине	высокий 15	средний 12-14	низкий до 10	высокий 10	средний 7-9	низкий до5
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастическо й стенке	10сек.	8сек.	5сек.	10сек.	8сек.	5сек.
	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (кол-во за 30сек.)	15	13-14	11-12	15	13-14
Координация	Удержание равновесия на одной ноге «ласточка»	5сек.	3-4сек	менее 3	5сек.	3-4сек	менее 3
	Прыжки на скакалке (умение)	кол-во раз б/оста новки	кол-во раз медле нно	кол-во раз	кол-во раз б/оста новки	кол-во раз медле нно	кол-во
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) фиксация 5 с)	50/5	60/5	более 60см.	40 см.	50см	более 50см.
	Шпагаты (по пяти бальной системе)	0см.	7-8см.	10-12см	0см.	7-8см.	10-12см
Ритм	Повторить комбинацию хлопков (правильность выпол-нения)	с1-й попыт ки.	со 2-й попыт ки.	более 2 попыт ок	с1-й попыт ки.	со 2-й попыт ки.	более 2 попыт ок

Тестовые упражнения (Итоговый контроль - май)

Развиваемо е физическое качество	Тестовое упражнение	мальчики			девочки		
		Уровень развития двигательных качеств					
Сила	Подтягивание из виса стоя на перекладине	3	2	1	3	2	1
		16-18	15	12-14	16-18	15	12-14
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастическо й стенке	10- 15сек.	8- 10сек.	5- 8сек.	10- 15сек.	8- 10сек.	5- 8сек.
Скоростно- силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (кол- во за 30сек.)	15 -20	15	до 14	15 -20	15	до 14
Координация	Удержание равновесия на одной ноге «ласточка»	10сек.	5 сек	менее 5	10сек.	5 сек	менее 5
	Прыжки на скакалке (умение)	кол- во	кол- во	кол- во	кол- во	кол- во	кол- во
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) фиксация 5 с)	50/5	60/5	более 60см.	40 см.	50см	более 50см.
	Шпагаты (по пяти бальной системе)	0см.	7-8см.	10- 12см	0см.	7-8см.	10- 12см
Ритм	Повторить комбинацию хлопков (правильность выполнения)	с1-й попыт ки.	со 2-й попыт ки.	более 2 попыт ок	с1-й попыт ки.	со 2-й попыт ки.	более 2 попыт ок

Приложение №2.

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет
 - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим
8. Что не относится к здоровому образу жизни:
 - а) продолжительный отдых
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки
9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность

- б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки
10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд
 - в) овощи и фрукты
11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
- а) отдохнуть
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
12. Что не относится к вредным привычкам:
- а) курение
 - б) просмотр мультфильмов
 - в) алкоголь
13. Выбери, что не относится к алкоголю:
- а) лимонад
 - б) вино
 - в) пиво
14. Найди неверное высказывание:
- а) надо сочетать труд и отдых
 - б) надо чистить обувь и одежду
 - в) малоподвижный образ жизни полезен
15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:
- а) к замедлению роста организма
 - б) к уважению окружающих
 - в) к интересному проведению времени
16. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
17. Что такое режим дня:
- а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
 - в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
18. Что такое рациональное питание:
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание набором определенных продуктов
 - в) питание с учетом потребностей организма
19. Что такое витамины:
- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза

белков-ферментов.

б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

а) занятие физической культурой и спортом

б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +

в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

23. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

а) охрана окружающей среды

б) экологическая безопасность

в) ЗОЖ

24. ЗОЖ включает:

а) охрану окружающей среды

б) улучшение условий труда

в) оба варианта верны +\

г) нет верного ответа

25. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

а) научность

б) объективность

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

26. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

а) индивидуальный образ жизни

б) служба здоровья

в) окружающая среда

Учебно-методический комплекс
Список литературы, используемый при составлении программы:

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М.,2002.
2. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
3. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005
4. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:
5. Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
7. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. – М: Планета (уч), 2015
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2005г.
9. Савельева Л. А. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика. – М: Советский спорт, 2014
10. Усольцева О. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М: Эксмо, 2013

Список литературы для детей и родителей:

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков – Дрофа, 2009.
Издательство: Просвещение, 2009г.
2. Попова В.И. Физическая культура в начальной школе:
Учебное пособие для учащихся начальной школы. – М: Эксмо, 2013
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.
4. Поляков С.Д, Хрущев С.В, Корнеева И.Т. метод. пособие
«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников»
АЙРИС ПРЕСС, 2006г