

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛУГИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР КОСМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГАЛАКТИКА» ГОРОДА КАЛУГИ

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУДО ДЮЦКО
«Галактика» г. Калуги
Протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУДО ДЮЦКО
«Галактика» г. Калуги
Приказ № 131/01-09 от 29.08.2022
А.Ю. Кононова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально - гуманитарной направленности
«Юные парламентарии»

Возраст учащихся: 14 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Александрова Анастасия Алексеевна,
Моисеева Екатерина Вячеславовна,
педагоги дополнительного образования

Калуга, 2022

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Парламент», «парламентаризм» - слова, которые достаточно часто встречаются нам в новостях, в статьях газет и журналов, в разговорах. В наше время учащиеся уже в средней школе в рамках курса по обществознанию узнают о данных понятиях. Но все ли учащиеся, достигая 18 лет, активно участвуют в политической жизни страны, могут самостоятельно сделать свой выбор? Это далеко не так. Для того, чтобы помочь подросткам сформировать активную гражданскую позицию, необходимо проводить занятия по основам парламентаризма.

В связи с необходимостью реализации запроса общества по развитию таких качеств личности, как инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения возникла потребность в создании программы «Юные парламентарии», которая призвана способствовать формированию и развитию активной гражданской позиции через привлечение подростков к парламентской деятельности.

Направленность программы – социально - гуманитарная.

Тип программы – экспериментальная.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.05.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность

Занятия помогут подросткам актуализировать систему знаний о видах деятельности людей, об обществе, его сферах, правовом регулировании общественных отношений, необходимых для взаимодействия с социальной средой и выполнения типичных социальных ролей человека и гражданина, для последующего изучения социально-экономических и гуманитарных дисциплин в учреждениях системы среднего и высшего профессионального образования.

Программа рассчитана на обучающихся, желающих реализовать свои лидерские, организаторские и творческие потребности с целью увеличения личностной эффективности.

Новизна

Программа включает в себя синтез тем обществоведческого цикла и тем профориентационной направленности, что позволяет сформировать учащемуся представления о собственных качествах, способностях, общественной значимости и выстроить индивидуальный маршрут развития. Одним из важных аспектов реализации программы является деятельность, направленная на помочь члену детского коллектива развить свои лидерские способности, персонально побудить его к активным действиям,

самосовершенствованию, создать условия для реализации и развития лидерства в детском объединении.

Педагогическая целесообразность

Применение на себя роли лидера – это игровой проект для учащегося, который связан не только со школьным курсом обществознания, но и с другими дисциплинами гуманитарного и естественно – научного цикла.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа является целостной и непрерывной, что дает возможность постепенного развития творческого потенциала и поэтапного усвоения полученных знаний. В процессе освоения программы обучающиеся учатся анализировать полученную информацию, работать со схемами и таблицами, решать ситуационные задачи, развивает свои знания, умения и навыки, получает новые знания в рамках проектной деятельности.

Отличительной особенностью программы является порядок построения учебного плана, который помогает учащимся комфортно воспринимать и усваивать полученные знания, умения и навыки.

Данная программа позволит учащимся получить систематизированные представления о месте человека в обществе, системе права в Российской Федерации.

Программа состоит из четырех разделов, которые дополняют друг друга.

Первый раздел посвящен изучению человека в системах общества, а также взаимодействию людей в обществе.

Второй раздел – право и мораль. Темы данного раздела знакомят учащихся с нормами права и морали, которые существуют в Российской Федерации. Учащиеся составляют сравнительные таблицы по данным темам.

Третий раздел – личность и власть. Учащиеся знакомятся со структурой власти в стране, а также с избирательной системой. По окончании раздела будут написаны эссе по теме «Я - будущий избиратель»

Четвертый раздел посвящен изучению роли политических партий в жизни общества.

Итогом курса является выполнение проектов, а также их защита учащимися.

Стоит отметить, что программа включает в себя большое количество разнообразных форм деятельности на занятиях, что позволит поддерживать уровень активности и интерес учащихся.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в данной образовательной программе 14 – 17 лет.

В этом возрасте у детей происходит развитие представлений о себе. У подростка происходит формирование индивидуальной личностной позиции по различным вопросам и ситуациям. Позиция часто не согласуется с мнением других людей (родителей, друзей и др.), поэтому возможно возникновение конфликтов и потеря взаимопонимания. Данная программа поможет подростку найти ответы на возникающие вопросы, сформировать правильное решение в сложной ситуации.

Учитывая эти особенности, педагогу необходимо правильно организовать работу на занятии.

Объем программы и срок освоения программы рассчитан на 1 год и реализуется в объеме 16 часов.

Форма обучения и виды занятий

Для успешной реализации программы группы комплектуются из учащихся 14 - 17 лет. Наполняемость группы – до 15 человек.

Занятия предполагают дистанционный формат работы (на базе он-лайн платформ видеосвязи).

Учебный процесс носит интерактивный характер: учащиеся участвуют в дискуссиях и обсуждениях, выполняют индивидуальные и групповые задания, выступают с сообщениями, фиксируют основные моменты.

Занятия включают обмен информацией и способами ее получения, активные формы выполнения заданий. Такой подход способствует взаимному обогащению идеями, проведению сравнительной оценки, развивает умения анализировать, синтезировать, обобщать и интерпретировать результаты исследования, способствует развитию коммуникативных способностей учащихся.

Беседы используются для акцентирования внимания учащихся на изучение наиболее значимых тем в разделах.

Практические занятия позволяют приобрести навыки презентации своей работы, публичного выступления, формируют умения делать выводы, обобщать результаты работы.

Уровни сложности программы

1 год обучения – «Базовый уровень»

Режим занятий

Занятия проводятся дистанционно четыре раза в неделю, продолжительность занятий в день 4 часа; в год 16 часов.

Каждое занятие длится 30 минут с перерывом 15 минут. Занятия проводятся в дистанционном формате, что подразумевает работу за экраном монитора на протяжении большого количества времени, поэтому предусмотрены разминки для глаз и различные физкультминутки (Приложение 2).

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для формирования основ парламентаризма в подростковой среде в рамках развития гражданской позиции обучающихся.

Задачи:

Предметные:

- сформировать у подростков комплексное представление об обществе и человеке, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;
- изучить ряд ключевых понятий об основных социальных объектах и научиться объяснять явления социальной действительности с опорой на эти понятия;
- научиться находить нужную социальную информацию в источниках, адекватно её воспринимать, применяя основные обществоведческие термины и понятия; преобразовывать в соответствии с решаемой задачей (анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать) имеющиеся данные, соотносить их с собственными знаниями;
- сформировать понятие об основных нравственных и правовых нормах и правилах, их роли как решающих регуляторов общественной жизни.

Метапредметные:

- научиться корректно приводить примеры, подбирать аргументы, перефразировать мысль (объяснить «иными словами»), формулировать выводы, выдвигать гипотезы;
- научиться сравнивать, сопоставлять, классифицировать, ранжировать объекты по одному или нескольким предложенными основаниям, критериям, выделять характерные причинно-следственные связи;
- научиться формулировать вопросы, ответы на которые помогают справиться с затруднением в поиске решения проблемы;
- научиться самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения.

Личностные:

- развивать гражданскую инициативу и гражданскую ответственность обучающихся;

- сформировать толерантное отношение к человеку, его правам и свободам как высшей ценности;
- создать условия для получения обучающимися опыта участия в политической деятельности посредством игровой деятельности и профориентации.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план
1 год обучения, 16 часов в год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Человек – существо общественное	4	2	2	
1.1	Что такое современное общество	1	1		Беседа
1.2	Типы обществ	1		1	Составление таблицы
1.3	Взаимодействие людей в обществе	1	1		Беседа
1.4	Неравенство людей в обществе	1		1	Дискуссия
2.	Право и мораль	4	2	2	
2.1	Регуляция отношений между людьми	2	1	1	Решение ситуационных задач
2.2	Сходство и различие норм права и норм морали	2	1	1	Составление таблицы
3	Личность и власть	4	2	2	
3.1	Власть. Элементы властных отношений	1	1		Беседа
3.2	Избирательное право	1		1	Игра
3.3	Необходимость участия в выборах	1		1	Творческое задание
3.4	Я – будущий избиратель	1		1	Эссе
4.	Роль политических партий в жизни общества	4	2	2	
4.1	Политический плюрализм	1	1		Беседа
4.2	Парламентские партии	1	1		Беседа
4.3	Проектная деятельность	2		2	Защита проекта
	Всего	16	7	9	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
1 год обучения**

1. Человек – существо общественное (4 час).

1.1 Что такое современное общество (1 час).

Теория: знакомство с курсом, изучение системного строения общества: элементов и подсистем.

1.2 Типы обществ (1 час).

Практика: составление таблицы «Многовариантность общественного развития».

1.3 Взаимодействие людей в обществе (1 час).

Теория: изучение социальных групп и понятие «Социальная роль».

1.4 Неравенство людей в обществе (1 час).

Практика: выделение критериев социальной стратификации, видов социальной мобильности в обществе.

2. Право и мораль (4 час).

2.1 Регуляция отношений между людьми (2 час).

Теория: знакомство с темой «социальный конфликт». Изучение типов отклоняющегося поведения и его типов.

Практика: решение ситуационных задач.

2.2 Сходство и различие норм права и норм морали (2 час).

Теория: знакомство с видами социальных норм, нормами морали, правом в системе социальных норм.

Практика: практическая реализация знаний по теме «Мораль и право: общее и различия».

3 Личность и власть (4 час).

3.1 Власть. Элементы властных отношений (1 час).

Теория: анализ понятия власти, компонентов власти, государственной власти.

3.2 Избирательное право (1 час).

Практика: примерить на себя роль членов избирательной комиссии, кандидатов в депутаты. В процессе игры узнать об особенностях профессий, связанных с избирательным правом.

3.3 Необходимость участия в выборах (1 час).

Практика: творческое задание по теме «Политическое участие».

3.4 Я – будущий избиратель (1 час).

Практика: написание эссе по теме «Я – будущий избиратель».

4. Роль политических партий в жизни общества (4 час).

4.1 Политический плюраллизм (1час).

Теория: беседа по теме: «Политическая система. Политическое лидерство».

4.2 Парламентские партии (1час).

Теория: беседа по теме «Органы государственной власти РФ. Политические партии и движения».

4.3 Проектная деятельность (2час).

Практика: создание и защита проектов.

2. 4. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- у подростков будет сформировано комплексное представление об обществе и человеке, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;

- изучат ряд ключевых понятий об основных социальных объектах и научиться объяснять явления социальной действительности с опорой на эти понятия;

- научатся находить нужную социальную информацию в источниках, адекватно её воспринимать, применяя основные обществоведческие термины и понятия; преобразовывать в соответствии с решаемой задачей (анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать) имеющиеся данные, соотносить их с собственными знаниями;

- владеют знаниями о понятии основных нравственных и правовых нормах и правилах, их роли как решающих регуляторов общественной жизни.

Метапредметные результаты:

- научатся корректно приводить примеры, подбирать аргументы, перефразировать мысль (объяснить «иными словами»), формулировать выводы, выдвигать гипотезы;
- научатся сравнивать, сопоставлять, классифицировать, ранжировать объекты по одному или нескольким предложененным основаниям, критериям, выделять характерные причинно-следственные связи;
- научатся формулировать вопросы, ответы на которые помогают справиться с затруднением в поиске решения проблемы;
- научатся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения.

Личностные результаты:

- повысится уровень гражданской инициативы и гражданской ответственности обучающихся;
- повысится уровень толерантного отношения к человеку, его правам и свободам как высшей ценности;
- обучающиеся получат опыт участия в политической деятельности посредством игровой деятельности и профориентации.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарный учебный график (представлен в рабочих программах)

3.2. Условия реализации программы

Для занятий данного объединения используются дистанционные технологии.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Программно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные парламентарии».

Оборудование: компьютер с выходом в Интернет, камера и микрофон.

3.3. Формы аттестации (контроля)

Основными формами аттестации /контроля в рамках программы являются беседа, тест, выполнение теоретических и практических заданий.

Учащиеся в течение учебного года могут принимать участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях, фестивалях различного уровня.

3.4. Оценочные материалы

Задания для проверки знаний учащихся вводный контроль по теме «Человек – существо общественное».

Задания для текущей проверки знаний учащихся по следующим темам:

- Право и мораль;
- Личность и власть;
- Роль политических партий в жизни общества.

3.5. Методическое обеспечение

№	Раздел программы	Приемы и методы организации учебно – воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы занятий
			Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Человек – существо общественное	<p>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. словесный (беседа); 2. наглядный (использование наглядным материалов, разработанных педагогом); <p>Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснительно - иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); 2. репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания) <p>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальная (индивидуальное выполнения задания); 2. в парах (организация работы по парам); 3. групповая (организация работы в группах). 	<p>Памятки, мультимедийные материалы, теоретические материалы</p> <p>Компьютер</p>	<p>Комбинированная (беседа, составление таблиц)</p> <p>Опрос, беседа</p>
2	Право и мораль	<p>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. словесный (беседа); 2. наглядный (показ видеоматериалов, демонстрация 	<p>Памятки, мультимедийные материалы, схемы, таблицы</p> <p>Компьютер, проектор</p>	<p>Комбинированная (беседа, практические упражнения)</p> <p>Решение ситуационных задач,</p>

		<p>педагогом);</p> <p>3. практический (решение ситуационных задач).</p> <p>Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснительно – иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); 2. репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания) 3. частично – поисковый (участие детей в коллективном поиске решения задачи); 4. исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся). <p>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальная (индивидуальное выполнения задания); 2. групповая (организация работы в малых группах); 3. в парах (организация работы по парам). 		составление таблиц
3	Личность и власть	<p>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. словесный (беседа); 2. наглядный (показ видеоматериалов, демонстрация педагогом); 	<p>Памятки, мультимедийные материалы</p>	Комбинированная (беседа, практические упражнения)

		<p>3. практический (написание эссе). Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснительно - иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); 2. репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания); 3. частично – поисковый (участие детей в коллективном поиске решения задачи); 4. исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся). <p>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальная (индивидуальное выполнения задания); 2. групповая (организация работы в малых группах); 3. в парах (организация работы по парам). 		творческого задания, написание эссе
4	Роль политических партий в жизни общества	<p>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. словесный (беседа); 2. наглядный (показ видеоматериалов, демонстрация педагогом); 3. практический 	<p>Памятки, мультимедийные материалы</p> <p>Компьютер</p>	<p>Комбинированная (беседа, практические упражнения)</p> <p>Опрос, самостоятельная работа, презентация проекта</p>

	<p>(защита проекта). Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснительный – иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); 2. репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания); 3. частично – поисковый (участие детей в коллективном поиске решения задачи); 4. исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся). <p>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальная (индивидуальное выполнения задания); 2. групповая (организация работы в малых группах); 3. в парах (организация работы по парам). 	<p>Компьютер, проектор, поле для тестирования, схемы, наборы для конструирования</p>	<p>Опрос, самостоятельная работа, презентация работы, тестирование</p>
--	---	--	--

Принципы организации занятий

Организация работы на занятиях базируется на принципе практического обучения. Учащиеся сначала получают и усваивают теоретический материал, а затем используют его для решения задач, составления таблиц и схем. В процессе выполнения задания учащиеся выступают в роли педагогов, депутатов, членов избирательной комиссии и исследователей при помощи вовлечения в игровую и творческую деятельность.

Традиционными формами проведения занятия являются: беседа, проблемное изложение материала, практические упражнения. Основная форма деятельности учащихся

– это самостоятельная практическая и интеллектуальная деятельность (индивидуальная, в сочетании с работой в парах, в группах).

Методический фонд

Для успешного проведения занятий и освоения учащимися материала необходимы памятки по темам, подборку таблиц и схем, журналы и книги (Приложение 1).

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Анашко, А.С. Обществознание. ОГЭ в схемах и таблицах / А.С. Анашко. - М.: Омега-Л, 2019. - 160 с.
2. Арбузкин, А.М. Обществознание. В 2-х т.Обществознание: Учебное пособие / А.М. Арбузкин. - М.: Зерцало-М, 2013. - 680 с.
3. Барабанов, В.В. ЕГЭ. Обществознание. Новый полный справочник школьника для подготовки к ЕГЭ / В.В. Барабанов. - М.: АСТ, 2018. - 320 с
4. Боголюбов Л.Н., Матвеев А.И., Абросимова Е.Б. Право. 11 класс. Углублённый уровень. Учебник. – М.: Просвещение, 2019.
5. Воробей, Н.Ю. Обществознание. Обязательные понятия, термины школьного курса / Н.Ю. Воробей. - М.: Эксмо, 2018. - 352 с.
6. Гришкевич, С.М. Обществознание / С.М. Гришкевич. - М.: Эксмо, 2017. - 800 с.
7. Домашек, Е.В. Обществознание в таблицах и схемах / Е.В. Домашек. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 384 с
8. Методические рекомендации Минобрнауки России от 21.04.2020 № 6/н Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
9. Обществознание: Учебное пособие / Под ред. Опалева А.В.. - М.: Юнити, 2018. - 478 с.
10. Певцова Е.А. Право: основы правовой культуры: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый и углублённый уровень: в 2 ч. – М.: Русское слово, 2019.
11. Певцова Е.А. Право: основы правовой культуры: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый и углублённый уровень: в 2 ч. М.: Русское слово, 2020.
12. Смирнов, И.П. Введение в современное обществознание: Хрестоматия / И.П. Смирнов. - М.: Academia, 2018. - 576 с.

Литература для обучающихся:

1. Брехова Ю.В., Алмосов А.П., Завьялов Д.Ю. Финансовая грамотность: материалы для учащихся. 10–11 классы общеобразоват. орг.
2. Ростовцева Н.В., Литинский С.В.: Теория государства и права. Подготовка к олимпиадам по праву. Учебно-практическое пособие. – М.: Русская панорама, 2020.
3. Синицына, Е.Е. Обществознание. Опорные таблицы для ЕГЭ / Е.Е. Синицына. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 159 с.
4. Сорвин К.В., Сусоколов А.А. Человек в обществе. Система социологических понятий в кратком изложении. — М.: Русская панорама, 2020.
5. Черников, П.А. Обществознание в вопросах и ответах: Учебное пособие / П.А. Черников. - М.: Проспект, 2016. - 128 с.

Литература для родителей

1. Липсиц И.В. Экономика. Базовый уровень. — М.: Вита -Пресс, 2020
2. Организация государственной власти в России и зарубежных странах: учебно-методический комплекс / С.А. Авакьян, А.М. Арбузкин, И.П. Кененова и др.; рук. авт. кол. и отв. ред. С.А. Авакьян.
3. Политология: учеб. / А.Ю. Мельвиль [и др.]; М.: Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России, ТК Велби, Изд-во Проспект, 2013.

1.1 Проведение входной диагностики

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков детей у обучающихся: способности воспринимать информацию, анализировать, обобщать, использовать основные понятия.

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выполнение практических заданий педагога.

Проверка знаний и умений:

- знание названий сфер общественной жизни;
- умение пользоваться шаблонами и образцами;
- умение соблюдать последовательность в работе;
- умение доводить работу до конца.

Опрос может состоять из следующих вопросов:

1. Дайте определения термина сферы общественной жизни;
2. Перечислите типы обществ;
3. Дайте определение понятия общество.

1.2 Проведение итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью выявления уровня сформированности умений и навыков в соответствии с разделами освоенной программы при помощи выполнения итогового задания – проекта и представление своей работы (презентация проекта, его полное описание, указание предназначения).

Этап 1

Задание: в составе команды продумать и разработать проект, который описывает одну из сфер жизни современного общества в Российской Федерации.

Формы контроля:

- создание проекта;
- защита проекта;
- анализ деятельности каждого участника команды

Критерии оценивания:

- умение ставить задачи и реализовывать их;
- владение терминологией;
- презентация работы (культура речи, полнота обзора);
- уровень качества созданного проекта;
- участие всех членов команды в выполнении задания.

Формы фиксации: по каждому критерию можно получить от 0 до 2 баллов. Баллы подсчитываются по каждой команде.

Тест на тему «Сфера жизни современного общества Российской Федерации»

1. Какие из перечисленных терминов используют в первую очередь при описании духовной сферы общества?

- 1) семья, социальный конфликт
- 2) архитектура, музыка
- 3) избирательные права, парламент

4) деньги, собственность

2. Какие из перечисленных терминов используют в первую очередь при описании политической сферы общества?

- 1) федерация, республика
- 2) издержки, прибыль
- 3) семья, этнос
- 4) философия, этика

3. Что отличает науку от других форм (областей) духовной культуры

- 1) открытие объективных законов развития природы и общества
- 2) отражение представлений о добре и зле
- 3) эмоциональное воздействие на человека
- 4) обращение к сверхъестественным силам

4. Правительство страны Z ограничиловоз молочных продуктов из соседнего государства. Взаимосвязь каких сфер жизни общества иллюстрирует прежде всего этот пример

- 1) социальной и духовной
- 2) политической и духовной
- 3) экономической и духовной
- 4) политической и экономической

5. К основным признакам общества относится (-ятся)

- 1) отсутствие изменений
- 2) природные условия
- 3) сознательная и волевая деятельность
- 4) полная независимость от природы

6. Открытие закона сохранения и превращения энергии относится к сфере общественной жизни

- 1) экономической
- 2) социальной
- 3) политической
- 4) духовной

7. Что относится к глобальным экологическим проблемам

- 1) проблема международного терроризма
- 2) сохранение большого числа неграмотных в мире
- 3) перенаселенность ряда стран Азии и Африки
- 4) загрязнение воздуха промышленными отходами

8. Влияние природы на общество иллюстрирует

- 1) посадка кустарников на обочинах дорог
- 2) закрытие завода, загрязняющего реку

- 3) строительство домов на сваях в районах разлива рек
- 4) повышение квалификации работников лесного хозяйства

9. Верны ли следующие суждения об обществе и природе?

А. В процессе воздействия на природу общество ее преобразует.
Б. Общество использует природу как важнейший источник экономических ресурсов.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

10. Верны ли следующие суждения о религии?

А. Религия влияет на отношение верующего к окружающему миру.
Б. Религия, в отличии от других форм (областей) культуры, использует систему доказательств и теорий.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

11. Верны ли следующие суждения о науке?

А. Наука является важнейшим источником объективных знаний о современном мире.
Б. Как и при своем зарождении, наука остается делом талантливых одиночек.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

12. Установите соответствие между отличительными признаками и формами (областями) культуры: к каждому элементу, данному в первом столбце, подберите соответствующий элемент из второго столбца.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

ФОРМЫ (ОБЛАСТИ) КУЛЬТУРЫ

- | | |
|---|------------|
| A) получение достоверных знаний о природе и обществе | 1) наука |
| Б) обоснованность и доказательность выводов | 2) религия |
| В) поклонение сверхъестественным силам | |
| Г) вера в божественное происхождение мира и человека | |
| Д) проверяемость и воспроизводимость результатов познания | |

13. Какой пример иллюстрирует влияние природных факторов на жизнь общества?

- 1) загрязнение почвы промышленными отходами
- 2) вырубка леса под строительство домов
- 3) затопление рекой домов в поселке
- 4) изучение географии школьниками

14. Предприниматель оказывает финансовую помощь дому ветеранов. Взаимосвязь каких сфер жизни общества проявляется в данном факте?

- 1) политической и социальной
- 2) экономической и социальной
- 3) политической и духовной
- 4) экономической и политической

15. Какие связи относятся к экономической сфере общественной жизни?

- 1) складывающиеся в процессе материального производства
- 2) возникающие по вопросу государственной власти
- 3) между представителями различных конфессий
- 4) между классами, общественными группами

Формы фиксации: за каждый правильный ответ можно получить 1 балл. Баллы подсчитываются по каждому учащемуся индивидуально.

Уровни усвоения программы (от 0 до 15 баллов)

Низкий (0 - 5 баллов).

Обучающийся проявляет слабый интерес и желание в процессе освоения программы. Имеет слабое представления о сферах общественной жизни. В названиях и назначении элементов общества ориентируется слабо, либо не ориентируется совсем.

Средний (5 - 10 баллов).

Обучающийся проявляет интерес и потребность в изучении общественных наук, испытывает положительные эмоции при выполнении задания. Различает элементы общества и их назначение, сравнивает, обобщает, анализирует. Может самостоятельно и целенаправленно создавать таблицы и схемы по замыслу и инструкции, с помощью педагога и самостоятельно. Для создания наглядных форм представления материала использует собственное воображение, но прибегает к помощи педагога.

Высокий (10 - 15 баллов).

Обучающийся обнаруживает постоянный и устойчивый интерес к общественным наукам. Имеет правильное представления о сферах жизни общества, его элементах. В названиях и назначении элементов общества ориентируется свободно. Умеет сравнивать, обобщать, анализировать, синтезировать. Решает ситуационные задачи в процессе выполнения заданий, оказывает помощь учащимся. Свободно использует знания, умения, навыки, полученные в процессе освоения программы. Без посторонней помощи может рассказать о выполненной работе. Активно работает один, в паре, команде. Проявляет самостоятельность, инициативу, творчество в работе.

Приложение 2

Комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Комплекс упражнений физкультурных минуток

Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

• ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

- *Физкультминутка общего воздействия.*

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. 3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потягнуть кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потягнуть расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3 – «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потягнуть кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потягнуть кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240740

Владелец Кононова Алла Юрьевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026