МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ»

«Утверждаю»

Директор гимназии\_\_\_\_\_\_\_\_

Л.И.Муравская

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 5-7 х классов

**«Здоровый образ жизни»**

**Автор:**

Пичкалёва Наталья Анатольевна,

учитель биологии

Чусовой, 2014

***Структура образовательной программы***

**Направление:** эколого-биологическая

**Тип: модифицированная**

**Объединение:** с постоянным составом

**Возрастной диапазон учащихся:** 11 - 13 лет

**Требования к комплектации:** 15 человек

**Требования к педагогу:** педагог,компетентный в области знаний программы

**Требования к учебно-материальной базе:** кабинет, оснащенный мультимедиа аппаратурой

**Ориентация содержания:** интегрированная

**Условие вхождения в программный модуль:** собеседование

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Пояснительная записка**

*Здоровье не всё – но всё без здоровья ничто…*

*Сократ*

Программа составлена на основе существующего программного документа «Валеология» (Т. Н. Сотникова) и “Школьная валеология” (Г.К.Зайцева, 1998 г.). Она разработана для обучающихся 5-7 классов основной школы. Так как в программе приоритетное место занимает подпрограмма “Здоровье”, то данный курс является важным и актуальным в современной школе. На сегодняшний день состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы в показывают,  что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне. Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. Поэтому важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. В уставе ВОЗ здоровье определяется как “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов”. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50-55% от образа жизни (Лисицин Ю.П. и др.,1986). В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. Дополнительное образование дает большие возможности для формирования здорового образа жизни посредством проведения занятий, тематика которых предложена данной программой.

В связи с внедрением Федеральных государственных стандартов нового поколения в основной школе «Основы валеологии» могут использоваться при организации внеурочной деятельности.

Программа носит практический характер (применение знаний на практике) и содержит уроки-беседы, лекции, уроки-исследования, семинары, защита валеологических проектов, работа с паспортом здоровья, минутки здоровья и т.д.

Программа рассчитана на 36 занятий в год, т.е. 1 час в неделю.

**1. Концептуальные основы деятельности**

**Цель программы:** формирование у обучающихся бережного отношения к себе, окружающим людям, природе и установки на жизнь как высшую ценность.

**Задачи:**

* сформировать потребностно-мотивационные основы гигиенического поведения, безопасной жизни, нравственно-психологический компонент ЗОЖ; способствовать физическому и психическому саморазвитию обучающихся;
* создать мотивацию ЗОЖ; способствовать формированию индивидуального способа физического самосовершенствования, психосаморегуляции и социального поведения; обучить методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья;
* сформировать интерес к исследовательской деятельности в области валеологии и воспитания здорового человека; обучить методам валеологического исследования, навыкам доврачебной помощи и профилактики заболеваний, подготовить к самостоятельной жизни.

**2. Условия реализации программы**

**2.1. Контингент воспитанников**

Данная программа может быть реализована в объединении с постоянным составом в группах по 15 человек.

**2.2.** **Материально – технические условия**

Для проведения занятий необходимо помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим правилам и нормативам СанПиН.

Средства реализации программы:

- техника: компьютер, мультимедийный проектор.

Занятия проводятся за счёт средств бюджета.

**2.3. Кадровое обеспечение**

Занятия по программе проводятся педагогом, обладающим базовыми знаниями, умениями, по предложенному содержанию программного документа. При необходимости педагог может вносить изменения в программу, в зависимости от потребностей социума.

**2.4. Методическое обеспечение**

К выбору форм и методов контроля учитель подходит творчески (используя нетрадиционные формы проведения занятия, создание проблемной ситуации, поощряя проявление инициативы и самостоятельности со стороны учащихся).

**2.4.1. Список литературы для педагога**

1. Учебная литература: Б.Н.Чумаков “Валеология” – М.1997 г.;

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.

3. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил.

4. Здоровье. ООО «Амвэй» - Москва, 2010. [www.amway.ru](http://www.amway.ru), inforu@amway.com

**3. Прогнозируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прогнозируемый**  **результат** | **Критерии оценки** | **Механизм**  **отслеживания** |
| **Раскрытие физической подготовки активности**  **детей** | - создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия педагога, детей и родителей | - разносторонний интерес участия в разнообразных видах спорта  - выполнения обработки специальных умений |
| **Участие в выполнении программы** | - готовность к участию в программе;  - готовность к самостоятельному творческому процессу. | - посещение занятий объединения;  - проявление лидерских качеств (выносливость, трудолюбие) |
| **Развитие физической культуры**  **и грамотности** | - осознание необходимости решения вопросов, касающихся охраны здоровья;  - повышение уровня сформированности физической культуры. | - беседы о ЗОЖ  - участие в спортивных состязаниях, дебатах |
| **Повышение уровня**  **ведения здорового образа** | - дружеская атмосфера на занятиях и проводимых выходов;  - сформированность умения работать в коллективе;  - самореализация обучающегося;  - готовность прийти на помощь товарищам, способность сопереживать. | - наблюдение  за ребёнком;  - ситуационные игры;  - ведение карточки здоровья. |

***Механизм замера результатов***

**По процессу:**

* рефлексия.

**По результату:**

* выполнение упражнений.

**Содержание программы**

***Учебно-тематический план первого года обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Организм здорового человека** | **35** | 18 | 17 |
|  | **Итого:** | **36** | 19 | 17 |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первого года обучения***

**Раздел** **1. Вводное занятие.**

Цель и задачи программы. Знакомство. Что такое здоровье? Валеология – наука о том, как быть здоровым*.* Знакомство с правилами техники безопасности ППБ, ПДД.

**Раздел 2. Организм здорового человека.**

**1** (1-2). Валеологический самоанализ – ВС *(Практикум “Дневничекздоровичек” или “Паспорт здоровья”)* –2 ч.

**2** (3-6). Организм*.* Общая характеристика организма человека. Особенности северян *(видеозанятие).* Мельчайшая структурная единица организма. ВС *(Занятие- путешествие, полезные привычки)* –4 ч.

**3** (7-9). Обмен веществ. ВС *(Практикум “Рацион питания”)* – 3 ч.

**4** (10-14). Мозг и нервы. Полезные привычки. ВС *(Видеозанятие)* – 4 ч.

**5** (15-17). Глаза. Что такое “ зеркало души”? ВС *(Минутка здоровья-упражнения для глаз)* – 3 ч.

**6** (18-20). Органы слуха. Значение звуков для человека. ВС *(Минутка здоровья-разминание ушной раковины)* – 3 ч.

**7** (21-22). Рот. Язык. Гигиенические правила - это должен знать каждый! ВС – 2 ч.

**8** (23-25).О зубах надо заботится с детства. Красивая улыбка. ВС *(Составление собственной программы по уходу за ротовой полостью)* –3 ч.

**9** (26). Нужно ли заботится о своём горле? ВС – 1 ч.

**10** (27). Нос и придаточные пазухи. ВС –1 ч.

**11** (28-29). Гортань. Трахея. Бронхи. ВС *(Комплекс упражнений “Здоровое дыхание”, полезные привычки)*-2ч.

**12** (30-32). Лёгкие. Как заботится о своих лёгких? ВС. *(Составление валеологической программы развития и защиты своих легких с учетом проживания в условиях Крайнего Севера, полезные привычки*) – 3 ч.

**13** (33). Обобщение. Работа с паспортом здоровья. ВС – 1 ч.

**14** (34). Итоговое занятие за год. Зачет. Летнее задание *(Составление программы здорового отдыха, ведение ЗОЖ)* – 1 ч.

**Содержание программы**

***Учебно-тематический план второго года обучения(6 класс)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |
| 2. | Организм здорового человека | 35 | 18 | 17 |
|  | Итого: | 36 | 19 | 17 |

**Программа вариативного курса "Валеология. 7 класс"**

**Раздел** **1. Вводное занятие.**

**15.1** (1). Введение. Организм здорового человека- о чем мы узнали в 6 классе? ВС *(Отчет по летнему отдыху, работа с паспортом здоровья) –* 1 ч.

**Раздел 2. Организм здорового человека.**

**16.2** (2-5). Моё сердце. Кровь и кровеносная система. ВС *(Уроки-практикумы “Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после нагрузки”, “Какова мощность твоего сердца?”, “Значение первой медицинской помощи”)* – 4 ч.

**17.3** (6-8). Желудок и кишечник *(Видеозанятие)*. ВС *(Составление валеологической программы)* – 3 ч.

**18.4** (9-10). Самая крупная железа в организме. ВС *(Как не навредить своей печени?Полезные привычки)* – 2 ч.

**19.5** (11-12). Железы внутренней секреции. ВС – 2 ч.

**20.6** (13-14). Пора взросления. Особенности подросткового возраста. ВС – 2 ч.

**21.7** (15-16). Почки и мочевые пути. ВС – 2 ч.

**22.8** (17-19). Кожа *(Видеозанятие)*. ВС *(Уход за кожей, урок-практикум “массаж активных точек стопы и кисти”)* – 3 ч.

**23.9** (20-21). Волосы и ногти. ВС *(Составление валеологической программы “Как заботиться о своих волосах и ногтях”)* – 2 ч.

**24.10** (22-25). Скелет и позвоночник. Правильная осанка. ВС *(Практикум “Правильная ли у тебя осанка?”, составление валеологической программы “Как заботиться о своем позвоночнике?”, первая медицинская помощь)* – 4 ч.

**25.11** (26-28). Скелетные мышцы. ВС *(Какие упражнения полезны для здоровья, особенно для северян, составление индивидуального комплекса упражнений с учетом особенностей Крайнего Севера)* – 3 ч.

**26.12** (29-32). Иммунитет. ВС *(Как укрепить иммунитет.Полезные привычки)* – 3 ч.

**27.13** (33-35). Обобщение. Правила здорового образа жизни. ВС *(“Моя программа физического развития”, Работа с паспортом здоровья)* – 2 ч.

**28.14** (36). *(Планирование здорового отдыха на каникулах)* – 1 ч.

**Содержание программы**

***Учебно-тематический план третьего года обучения (8 класс)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | **Раздел 1. Вводное занятие.** | 1 | 1 |  |
| 2. | **Раздел 2. Психология здоровья.** | 35 | 15 | 21 |
|  | Итого: | 36 | 19 | 21 |

**Программа вариативного курса "Валеология. 8 класс".**

**Раздел** **1. Вводное занятие.**

**29.1** (1). Введение. Здоровье подростка. ВС *(Работа с паспортом здоровья, отчет по летнему отдыху)* – 1 ч.

**Раздел 2. Психология здоровья.**

**30.2** (2-5). Психологическое благополучие северян. ВС *(Полезные навыки, ценностные ориентации)* – 4 ч.

**31.3** (6-8). Эмоции. ВС *(Урок-практикум “Оценка своего эмоционального опыта”)* – 3 ч.

**32.4** (9-11). Регуляция эмоционального возбуждения. ВС *(Обоснование собственного способа регуляции психических состояний)* – 3 ч.

**33.5** (12-13). Психические состояния. ВС *(Полезные навыки)* – 2 ч.

**34.6** (14-17). Этот многоликий стресс. ВС *(Составление индивидуальной антистрессовой программы)* – 4 ч.

**35.7** (18-19). Психологическая подготовка. ВС*(Разработка собственной программы психологической подготовки)* – 2 ч.

**36.8** (20-23). Развитие психических возможностей. ВС *(Валеологические игры, упражнения, тренинги)* – 4 ч.

**37.9** (24-27).Коррекция психики. ВС *(Разработка собственной психокоррекционной программы)* – 4ч.

**38.10** (28-29). Психосаморегуляция в школе. ВС *(Валеологический анализ своего пребывания в школе)* – 2 ч.

**39.11** (30-33). Психология здорового образа жизни. ВС *(Валеологический анализ своего образа жизни)* – 3 ч.

**40.12** (34). Обобщение. Программа здорового образа жизни. ВС *( “Моя программа психологического развития”, работа с паспортом здоровья)* – 1 ч.

**41.13** (36). Итоговое занятие за год. Зачет. Летнее задание *(Что я буду делать летом для своего здоровья?)* – 1 ч.

**Содержание программы**

***Учебно-тематический план четвертого года обучения (9 класс)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | **Раздел 1. Вводное занятие.** | 1 | 1 |  |
| 2. | **Раздел 2. Валеология жизни .** | 35 | 15 | 21 |
|  | Итого: | 36 | 19 | 21 |

**Программа вариативного курса "Валеология. 9 класс".**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**42.1** (1). Введение. Школьная валеология. ВС *(Отчет по здоровому летнему отдыху, работа с паспортом здоровья)* – 1 ч.

**Раздел 2. Валеология жизни .**

**43.2** (2-3). Здоровье и его формирование. ВС *(Оценка факторов обуславливающих здоровье, определение биоритма)* – 2 ч.

**44.3** (4-7). Воспитание здорового человека. ВС *(Мотивационная сфера здоровья)* – 4 ч.

**45.4** (8-11). Здоровый образ жизни. ВС *(“Моя концепция ЗОЖ”)* – 4 ч.

**46.5** (12-15). Экологическое образование *(Видеозанятие “Жить в гармонии с природой”)*. ВС *(“Мой экологический проект”)* – 4 ч.

**47.6** (16-18). Гигиена. ВС *(Оценка гигиены тела, питания, жилища, рабочего места)* – 3 ч.

**48.7** (19-22).Валеологические основы питания. ВС *(Формирование индивидуального способа (стиля) пищевого поведения)* – 4 ч.

**49.8** (23-26). Социально-нравственные основы здоровья. ВС *(Полезные навыки, профессиональная ориентация, смысл жизни)* – 4 ч.

**50.9** (27-30). Резервы здоровья. ВС *(Формирование индивидуального способа физического самосовершенствования)* – 4 ч.

**51.10** (31-34). Валеология семьи. ВС *(“Традиции здоровья в моей семье”, разработка рекомендаций по коррекции образа жизни)* – 2 ч.

**52.11** (35-36). Итоговое занятие за курс валеология. Зачет.

***Мониторинг результатов обучения обучающегося***

Для вовлечения детей в творческий процесс применяются такие формы занятий: экскурсии, походы, проведение праздников, просмотр слайдов и видео. На занятиях учащиеся выполняют индивидуальные, групповые, коллективные творческие задания.

Предмет оценки – результаты обучения (ЗУН) обучающегося по образовательной программе объединения. Качество теоретической и практической подготовленности обучающихся учитывается по направлениям**:**

**I блок -** теоретическая подготовка

**II блок -** практическая подготовка

**III блок –** обще-учебные умения и навыки

На основе данных тест системы и наблюдения педагогом заполняется индивидуальная карточка, которая представлена ниже. Заполнение карточки осу­ществляет педагог с перио­дичностью 2 раза в год - в конце первого и второго полугодия.

**Мониторинг результатов обучения обучающегося в процессе освоения**

**образовательной программы объединения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | | **Критерии** | **Степень выраженности**  **оцениваемого качества** | **Возможное**  **кол-во баллов** | **Методы**  **диагностики** |
| I. Теоретическая подготовка обучающегося  (теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией) | | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям, осмысленность и правильность использования специальной терминологии | - ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой | 1 | Наблюдение,  тестирование,  творческие работы, опросы, собеседование |
| - объем усвоенных знаний составляет более ½ | 2 - 3 |
| - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период | 4 - 5 |
| II. Практическая подготовка ребенка  (практические и творческие умения и навыки, предусмотренные программой) | | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий | - ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога | 1 | Творческие работы |
| - выполняет в основном задания на основе образца | 2 - 3 |
| - выполняет задания с элементами творчества | 4 - 5 |
| III. Обще-учебные умения и навыки  (умение организовывать свое рабочее место и аккуратно выполнять работу, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности) | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, аккуратность и ответственность в работе | - обучающийся испытывает серьезные затруднения | 1 | Творческие работы |
| - работает с помощью педагога  или родителей | 2 - 3 |
| - работает самостоятельно, не  испытывает особых трудностей | 4 - 5 |

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения в процессе освоения образовательной программы объединения**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)*

Фамилия, имя, отчество ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Первый год обучения | | Второй год | | Третий год | |
| I полугод. | II полугод. | I  полугод. | II  полугод. | I  полугод. | II  полугод. |
| I. Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| II. Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| III.  Обще-учебные умения и навыки |  |  |  |  |  |  |

**Достижения обучающегося**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Название мероприятия** | **Название работы** | **Результат** |
|  |  |  |  |

**Карточка учета результатов обучения ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подготовка)**

**обучающихся в процессе освоения образовательной программы объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)*

Дата начала наблюдения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия, имя  обучающегося | Класс | Школа | Первый год | | Второй год | | Третий год | |
| №  п/п | I  полугод. | II полугод. | I  полугод. | II  полугод. | I  полугод. | II  полугод. |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложения**

**Приложение 1.**

**ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Показатели** | **Возрастные нормы** |  |
| **I.** | Рост (см) |  |  |  |
| **II.** | Вес (кг) |  |  |  |
| **III.** | Пульс:  – в покое (уд/мин) – после нагрузки – время восстановления пульса |  |  |  |
| **IV.** | Артериальное давление |  |  |  |
| **V.** | Зрение |  |  |  |
| **VI.** | Частота дыхания |  |  |  |
| **VII.** | Осанка |  |  |  |
| **VIII.** | Состояние стопы |  |  |  |
| **IX.** | Показатели физической подготовленности: |  |  |  |
| **1.** | Подтягивание или отжимание (раз) |  |  |  |
| **2.** | Быстрота бега на 10,30 метров (сек.) |  |  |  |
| **3.** | Метание теннисного мяча на дальность (метров) |  |  |  |
| **4.** | Прыжки в длину, высоту с места (метров) |  |  |  |
| **5.** | Бег на выносливость в течении 1,5 сек. (метров) |  |  |  |
| **X.** | Самочувствие |  |  |  |
| **XI.** | Настроение |  |  |  |
| **XII.** | Сон |  |  |  |
| **XIII.** | Аппетит |  |  |  |
| **XIV.** | Мои “вредные привычки” |  |  |  |
| **XV.** | Рекомендации себе |  |  |  |