

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» имени Героя Советского Союза  
Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.24

Утверждаю:  
директор  
МКОУ «СОШ №1» им. Шелаева А.С.  
Е.В. Руженцева  
Приказ № 65/7  
«30» 08 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ОФП»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8—11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Горшков Вячеслав Михайлович  
Учитель физической культуры  
МКОУ «СОШ №1» им. Шелаева А.С.  
г. Кирова Калужской области

## Пояснительная записка

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на учащихся 2 – 4 кл. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях.

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

### Направленность

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

### **Актуальность и практическая значимость**

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 2 – 4 кл. к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 34

**Цель** - создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Обучить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Обучить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

#### *Развивающие*

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

### *Воспитательные*

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной дисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

### **Условия реализации программы**

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 2-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу.

### **Условия формирования групп**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### **Наполняемость групп**

1 год обучения. В группу принимается до 15 человек.

### **Формами организации деятельности учащихся на занятиях:**

- В группах,
- В подгруппах.

### **Методы**

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

### **Формы проведения занятий:**

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал
2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стартовые колодки – 2 пары.

### 3. Спортивное оборудование:

- Баскетбольные щиты – 6 шт.
- Волейбольная сетка и стойки – 1 ком.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.

### Планируемые результаты

#### *Предметные результаты:*

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта

#### *Метапредметные результаты:*

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

#### *Личностные:*

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

### Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2.	Раздел 1 Футбол	6	В процессе занятий	6	Контрольные игры и соревнования.
3.	Раздел 2 Гимнастика	6	В процессе занятий	6	Соревнования по акробатике.
4.	Раздел 3 Волейбол	6	В процессе занятий	6	Контрольные игры и соревнования.
5.	Раздел 4 Бадминтон.	2	В процессе занятий	2	Соревнования.
6.	Раздел 5 Баскетбол.	6	В процессе занятий	6	Контрольные игры и соревнования.
7.	Раздел 6 Кроссовая подготовка.	6	В процессе занятий	6	Соревнования.
8.	Раздел 7 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Соревнования.
	Итого	34		34	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	34	34	1 час 1 раз в неделю

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата	
		План	Факт
1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.		
	<b>Футбол</b>		
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.		
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.		
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Работа на кроссовере.		
6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Работа на гиперэкстензии горизонтальной.		
7	Контрольные игры и соревнования.		
	<b>Гимнастика</b>		
8	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.		
9	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами и на степ-досках.		
10	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье Скотта и на скамье для пресса.		
11	Комплексные упражнения, комбинации. Работа в тренажёрном зале.		
12	Соревнования по акробатике.		
	<b>Волейбол</b>		
13	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре и кроссовере.		
14	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.		
15	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и		

	кроссовере.		
16	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.		
17	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.		
18	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.		
	<b>Бадминтон</b>		
19	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.		
20	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.		
	<b>Баскетбол</b>		
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе.		
22	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и турнике.		
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и гимнастических стенках.		
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Работа на тренажёре для жима ногами лёжа и тренажёре для сведения и разведения ног.		
25	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажёрах.		
26	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажёрах.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>		
27	Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.		
28	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках.		
29	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на беговых дорожках.		
30	Работа на беговых дорожках и велотренажёрах.		
31	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции..		
32	Работа на беговых дорожках		
33	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.		
34	Итоговое занятие Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.		
	<b>ИТОГО:</b>		

## Содержание программы

### Раздел 1

#### Вводное занятие

*Теория:* техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

*Практика:* эстафеты.

*Формы аттестации и контроля:* В процессе занятий

### Раздел 2

#### Футбол

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

### Раздел 3

#### Гимнастика

*Теория:* техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

*Практика:* комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования по акробатике.

### Раздел 4

#### Волейбол

*Теория:* основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

*Практика:* подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

### Раздел 5

#### Бадминтон

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

### Раздел 6

#### Баскетбол

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игры; техника защиты и нападения.

*Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

### Раздел 7

#### Кроссовая подготовка

*Теория:* правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).

*Практика:* Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажёрах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к



соревнованиям. Соревнования. техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

## **Раздел 8**

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

*Практика:* «Пионербол».

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

### **Методы и приемы обучений**

#### **Методы**

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

#### **Формы занятий**

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

#### **Формами организации деятельности учащихся на занятиях**

- В группах
- В подгруппах.

### **Виды и формы контроля освоения программы**

#### **Предметная диагностика проводится в форме**

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

#### **Педагогическая диагностика предполагает**

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения воспитанники будут:

- Уметь выполнять командные технические и тактические действия;
- Знать основы правил игры в изучаемых видах спорта;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Знать основные положения правил соревнований в изучаемых видах спорта;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила ведения здорового образа жизни;

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

#### **Методические разработки автора:**

- Тест (приложение №1).
- Анализ тестирования (приложение №3).
- Таблица нормативов (приложение №2).

#### **Информационные источники**

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2018.
9. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп\_СПб,2018
11. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
13. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
15. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
16. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

#### **Интернет-ресурсы**

- 1.festival.1september.ru
- 3.www.metod-kopilka
- 4.https://kopilkaurokov.ru
- 5.https://nsportal.ru

**Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту****1 вариант****1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

**2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**3. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

**4. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**5. Что такое быстрота?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**6. Равновесие - это:**

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

**7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

**8. Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

**9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**10. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**11. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**

- 1. Молоко, мясо.
- 2. Чипсы, пепси.
- 3. Овощи фрукты

**12. Первая помощь при ушибе.**

- 1. Промыть раствором перекиси водорода
- 2. Положить холодный компресс на 15-20 минут
- 3. Намазать зелёнкой

**13. Основные части тела человека:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**14. В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?**

---

**15. Олимпийский девиз -** \_\_\_\_\_

---

## **2 вариант**

**1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

**2. Акробатические упражнения - это**

1. упражнения из лёгкой атлетики
2. гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках
3. упражнения для разминки

**3. Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия**

1. Подуть на рану и все пройдет
2. приложить холод и забинтовать
3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод

**4. Спортивная форма - это**

1. спорт штаны, футболка, ботинки
2. джинсы, футболка, кроссовки
3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

**5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

1. Гимнастика
2. Плавание
3. Гиревой спорт

**6. Выносливость - это**

1. Способность переносить физические нагрузки длительное время.
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
3. Способность с помощью мышц производить активные действия.

**7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**

1. Овощи, фрукты.
2. Чипсы, лимонад.
3. Творог, кефир.

**8. Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется**

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Сила

**9. Бег на длинные дистанции – это**

1. 100 и 200 метров
2. 1000, 1500, 2000 метров
3. 30 и 60 метров

**10. Зачем надо выполнять разминку?**

1. Чтобы стать сильным
2. Чтобы не было травм
3. Чтобы не болеть

**11. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.**

1. Россия
2. Греция
3. Германия

**12. Назовите основные физические качества человека:**

1. быстрота, сила, смелость, гибкость;
2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**13. В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?**

---

**14. Олимпийский девиз -** \_\_\_\_\_

**15. Олимпийский флаг -** \_\_\_\_\_

## Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ № п/п	Физичес кие способн ости	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз рас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скорост ные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3 – 6,2	5,6 и	7,6 и	7,5 – 6,4	5,8 и
			8	более	7,0 – 6,0	менее	более	7,2 – 6,2	менее
			9	7,1	6,7 – 5,7	5,4	7,3	6,9 – 6,0	5,6
			10	6,8 6,6	6,5 – 5,6	5,1 5,0	7,0 6,6	6,5 – 5,6	5,3 5,2
2.	Координ ационны е	Челночны й бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8 – 10,3	9,9 и	11,7 и	11,3 – 10,6	10,2 и
			8	более	10,0 – 9,5	менее	более	10,7 – 10,1	менее
			9	10,4	9,9 – 9,3	9,1	11,2	10,3 – 9,7	9,7
			10	10,2 9,9	9,5 – 9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,0 – 9,5	9,3 9,1
3.	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115 – 135	155 и	90 и менее	110 – 130	150 и
			8	менее	125 – 145	более	100	125 – 140	более
			9	110	130 – 150	165	110	135 – 150	155
			10	120 130	140 – 160	175 185	120	140 – 155	160 170
4.	Выносли вость	6 – минутный бег, м	7	700 и	730 – 900	1100 и	500 и	600 – 800	900 и
			8	менее	800 – 950	более	менее	650 – 850	более
			9	750	850 – 1000	1150	550	700 – 900	950
			10	800 850	900 – 1050	1200 1250	600 650	750 – 950	1000 1050
5.	Гибкост ь	Наклон вперед из положени я сидя, см	7	1и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	более
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (мальчики )	7	1	2 – 3	4 и выше			
			8	1	2 – 3	4			
			9	1	3 – 4	5			
			10	1	3 – 4	5			
		7				2 и ниже	4 – 8	12 и выше	
		8				3	6 – 10	14	
		9				3	7 – 11	16	
		10				4	8 – 13	18	

**Анализ тестирования подготовленности воспитанника**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6- минутн ый бег, м	Наклон вперёд из положени я сидя, см	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10