

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 435
Курортного района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ СоШ №435 Курортного района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 35/1 от 29.08.2025
Директор ГБДОУ СОШ №435
Курортного района
Санкт-Петербурга
_____ Т.Ю.Виткалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общefизическая подготовка»

Разработчик:
Квасная Инна Георгиевна,
учитель физической культуры.

Санкт-Петербург
2025год

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

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. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у обучающихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Направленность образовательной программы: по общефизической подготовке - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Данная программа разработана для детей 7-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Общая характеристика программы ОФП (общефизическая подготовка)

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностей;
- формирование умения работать в команде;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты:

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы.

В отличие от основной образовательной программы, рабочая 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.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 6-8 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 15 человек.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря;
- Обеспечение учебно-наглядными пособиями.

Педагогические условия:

- Наличие необходимой документации
- Программы деятельности спортивной секции;

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Легкая атлетика	16	2	14
3	Гимнастика	8	2	6
4	Волейбол	14	2	12
5	Бадминтон	8	2	6
6	Баскетбол	12	2	10
7	Кроссовая подготовка	10	2	8
8	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	72	14	58

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №435 Курортного района

Санкт-Петербурга

_____ Т.Ю.Виткалова

приказом № 35/1 от 29.08.2025 года

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«ОФП»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.25	31.05.26	36	2	72	1 раз в неделю

						по 2 часа
--	--	--	--	--	--	--------------

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП»

Задачи программы:

Познакомить с историей данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

Всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей их организма;

Простейшие правила проведения соревнований;

Тестирование уровня физической подготовленности;

Физическое совершенствование.

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

Легкая атлетика

Теория: техника безопасности на занятиях; простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Режим дня при занятиях легкой атлетике.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики

Формы аттестации и контроля: тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях

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

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 отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Учитель физической культуры

Квасная Инна Георгиевна

№ п/п	Дата занятия		Содержание занятий	Количество часов
	план	факт		
1			Вводное занятие Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	2
			Легкая атлетика	16
2			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя.	2
3			Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении.	2
4			Прыжки в высоту с прямого разбега	2
5			Беговые сложно-координационные упражнения; ускорения из разных исходных положений.	2
6			Скоростной бег по соревновательной дистанции 30м, 60м.	2
7			Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.	2
8			Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	2

9			Контрольные игры и соревнования.	2
			Гимнастика	8
10			Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.	2
11			Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами и на степ-досках.	2
12			Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	2
13			Комплексные упражнения, комбинации. Соревнования по акробатике.	2
			Волейбол	14
14			Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
15			Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
16			Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	2
17			Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
18			Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
19			Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	2
20			Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Контрольные игры и соревнования.	2

			Бадминтон	8
21			Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2
22			Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2
23			Тренировка подач справа и слева.	2
24			Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
			Баскетбол	12
25			Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2
26			Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
27			Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
28			Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	2
29			Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2
30			Контрольные игры и соревнования.	2
			Кроссовая подготовка	10
31			Тактика бега на различные дистанции.	2
32			Основы техники и тактики марафонского бега.	2
33			Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2

34			Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	2
35			Подготовка к соревнованиям.	2
36			Итоговое занятие Подведение итогов года.	2
			ИТОГО:	72 часа

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации

- устный контроль
- наблюдение
- тестирование
- практическое закрепление навыков.

Методические разработки:

- 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. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
 3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
 4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
 5. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
 6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
 7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 2018.
1. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
 2. 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
 3. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
 4. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
 5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
 6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
 7. 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 зелёной

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.

1. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

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

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

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Сила

1. Бег на длинные дистанции – это

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

1. Зачем надо выполнять разминку?

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

1. 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	Физическ ие способнос ти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Во зр ас т, ле т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высо кий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1.	Скоростн ые	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и мене е 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2.	Координа ционные	Челночны й бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и мене е 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростн о-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и более 165 175 185	90 и мене е 100 110 120	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 155	150 и более 155 160 170

4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730 – 900 800 – 950 850 – 1000 900 – 1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 – 950	900 и более 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6 – 9 6 – 9 6 – 9 7 – 10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 5 5	 2 и ниже 3 3 4	 4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	 12 и выше 14 16 18

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челночный бег 3/10 м,с	Пр ыж ки в дли ну с мес та, см	6- минутный бег, м	Наклон вперёд из положения 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