

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 145 с углубленным изучением отдельных предметов  
(МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов)

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ №145 с углубленным  
изучением отдельных предметов  
(протокол № 1 от 29 августа 2025 г.)



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 145  
с углубленным изучением  
отдельных предметов  
Н.М.Евстигнеева  
приказ № 111/1-ОД от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
название программы «Общая физическая подготовка» (ОФП)**

возраст обучающихся: 8-12 лет  
срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы: Жуланов Я.А.,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

Екатеринбург 2025 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Общая физическая подготовка»
Автор-составитель	Жуланов Янислав Александрович, педагог
Вид программы	Модифицированная Разработана на основе: комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов ,В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2017г.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма реализации	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	9-12 лет
Категория детей	обучающиеся младшего и среднего школьного возраста
Уровень усвоения программы	базовый
Краткая аннотация	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, приобретение умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.</p> <p>Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 36 часов, 1 раз в неделю: 1 час. Данная программа ориентирования на 1 год обучения. Состав групп разновозрастной.</p>

## **1.Комплекс основных характеристик ДООП «ОФП»**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов.

## **Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.**

Реализуется в форме секции.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлена на то, чтобы развить у занимающего 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.

Программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе:

- комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов , В. И.Лях , А.А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2017 г.;

## **Отличительные особенности данной 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. При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому 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.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критерии 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, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет здоровительный 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. **ОФП** становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим **физическому** развитию детей, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся,

формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Адресат программы:** обучающиеся младшего школьного возраста (9-12 лет).

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Объем освоения программы:** 1 раз в неделю, 1 час в неделю. Всего 36 часов за год.

**Режим занятий:** занятия секции «ОФП» проводятся два раза в неделю:

1 раз в неделю- 2 занятия по 45 минут с перерывом на отдых между занятиями- 10минут и 1 раз в неделю - 1 занятие 45 минут. Всего в неделю 3 часа.

**Наполняемость групп:** от 10 до 20 обучающихся.

Группа разновозрастная. В группе занимаются мальчики и девочки.

**Особенности набора обучающихся в группу:** прием на обучение по ДООП «ОФП» осуществляется для всех желающих без предъявления требований к уровню подготовки, способностям обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Формы организации занятий:**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП » реализуется в течении всего учебного года, включая каникулярное время.

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории муниципального образования «Екатеринбург» предусмотрена возможность использования образовательных технологий, позволяющих обеспечивать взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Цель, задачи программы**

**Цель программы** – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

**(36 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Не предусмотрено
2	Основы знаний	5	5	0	Оперативный
3	Легкая атлетика	5	1	4	Текущий, коррекционный

4	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	Текущий, коррекционный
5	Гимнастика с основами акробатики	5	1	4	Текущий, коррекционный
6	Игровая деятельность	14	0	14	Текущий, коррекционный
7	Итоговое занятие	1	1	0	Текущий, коррекционный
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка.

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

#### 2. Основы знаний

*Теория:* а) гигиенические требования к местам занятий общей физической подготовкой и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

б) ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

в) ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

#### 3. Легкая атлетика

*Теория:* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

*Практика:* Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

#### **4. Гимнастика с основами акробатики**

*Теория:* Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения. *Практика:* Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

#### **5. Подвижные и спортивные игры**

*Практика:* Подвижные игры и игры с элементами баскетбола. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами футбола. Ведение и обводка конусов.. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

#### **6. Игровая деятельность**

*Практика:*

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра "Хвостики". Игра «Мяч соседу». Игра «Передача мяча в колоннах».

Игра «Воробыи, вороны».

#### **Планируемые результаты**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Календарный учебный график**

#### **1. Даты начала и окончания учебного года.**

Начало учебного года - 1 сентября 2025 года

Окончание учебного года: 26 мая 2026 года

#### **2. Продолжительность учебного года, четвертей**

<b>Четверть</b>	<b>Период проведения занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам</b>
I четверть (8 недель/ 40 дней)	01.09.2025-24.10.2025
II четверть (8 недель/ 40 дней)	05.11.2025-30.12.2025
III четверть 1 кл.(10 недель/ 50 дней) 2-11 кл. (11 недель/55 дней)	12.01.2026- 27.03.2026
IV четверть (7 недель/35 дней)	06.04.2026- 26.05.2026

#### **3. Сроки и продолжительность каникул.**

<b>Каникулы</b>	<b>Дата</b>		<b>Продолжительность</b>
	<b>начало</b>	<b>окончание</b>	
Осенние	25.10.2025	02.11.2025	9 дней
Зимние	31.12.2025	11.01.2026	12 дней
Весенние	28.03.2026	05.04.2026	9 дней
Дополнительные каникулы для 1 классов	14.02.2026	22.02.2026	9 дней

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками: 03-04 ноября 2025г., 31 декабря 2025г., 23 февраля 2026г., 09 марта 2026г., 01,11 мая 2026 г.

### ***Методическое обеспечение программы***

Программный материал для всех этапов обучения распределён в соответствии с возрастными особенностями детей, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагога.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия ТСО.

Занятия по практической подготовке включают в себя тренировочные занятия и соревнования. Годичный цикл тренировочных занятий, этапов подготовки делится на три периода: ***подготовительный, соревновательный и переходный.***

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

***Задачи подготовительного периода:***

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- изучение техники и тактики подвижных игр, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый более продолжительный, чем второй, особенно у обучающихся младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения.

Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам.

Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит

вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе

(две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2-х недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой.

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

*Задачи соревновательного периода:*

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле.

*Задачи переходного периода:*

- сохранение уровня общей тренированности - устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий, решается и такая важная задача, как сообщение новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства:  
-информационно-познавательные (беседы, показ);  
-творческие (развивающие игры);  
-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).  
-соревновательный, игровой.  
-методы развития физических качеств.

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- 1.Щиты с кольцами
- 2.Щиты тренировочные с кольцами
- 3.Стойки для обводки
4. Гимнастическая стенка
- 5.Гимнастические скамейки
- 6.Скалки
7. Мячи набивные различной массы
- 8.Мячи баскетбольные
- 9.Маты гимнастические
- 10Спортивный зал

### **2.3 Формы контроля и аттестации**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

## **VI. Список литературы.**

*Литература для педагога:*

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе - М.: Советский спорт,2002.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1998г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2001г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1999г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1992г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1999г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2002г.
8. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд.2-е – М.:Физкультура и спорт, 2002.
10. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физическойкультуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
11. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад.шк., 1989.
12. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы.М.Просвещение, 2006.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1- 11 классы.М.Дрофа, 2006.
14. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Изд. 2-е., Волгоград, 2013.
15. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по физическойкультуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
16. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под. ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Литература для обучающихся:*

1. Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.:Просвящение.1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.:Просвещение, 1998.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 8-9 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.:Просвещение, 1998.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.doc-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

**VII. Сведения о составителе**

Жуланов Ян Александрович

окончил Уральский государственный педагогический университет по специальности «Физическая культура» в 2019 г.;

окончил магистратуру, Уральский государственный педагогический университет по специальности «Физическая культура» в 2021 г..

Первая квалификационная категория, педагог дополнительного образования.

*Контрольные тесты по истории физической культуры и спорту( 9-11 лет) 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.

### **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 - \_\_\_\_\_