

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 28 августа 2026 г.)



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 145
с углубленным изучением
отдельных предметов
Н.М.Евстигнеева
приказ № 111/1-ОД от 28.08.2026 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 2026 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	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 закалывания 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. Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 36 часов, 1 раз в неделю: 1 час. Данная программа ориентирования на 1 год обучения. Состав групп разновозрастной.

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	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 закалывания 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. Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 36 часов, 1 раз в неделю: 1 час. Данная программа ориентирования на 1 год обучения. Состав групп разновозрастной.

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 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.

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 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 закалывания 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- 10 минут 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 течение 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
Итого:		36	10	26	

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 «Воробы, 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

Четверть	Период проведения занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
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.

Каникулы	Дата		Продолжительность
	начало	окончание	
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. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Мячи баскетбольные
9. Маты гимнастические
10. Спортивный 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 физической культуре. 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., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре 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.do-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 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 культуре 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, 2000метров
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 - _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444165

Владелец Евстигнеева Надежда Михайловна

Действителен с 20.02.2026 по 20.02.2027