


ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
*А.И. Токаренко* Токаренко А.И./  
«27» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивное  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель  
педагог дополнительного  
образования  
Уксусников Андрей  
Анатольевич

Хатанга  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- |     |   |            |
|-----|---|------------|
| 1.1 | Пояснительная записка   | стр. 2-5   |
| 1.2 | Цель и задачи программы   | стр. 6     |
| 1.3 | Содержание программы (учебный план и содержание учебного плана для каждого года обучения) | стр. 7-14  |
| 1.4 | Планируемые результаты  | стр. 15-17 |

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

- |     |  |            |
|-----|--|------------|
| 2.1 | Календарный учебный график             | стр. 18    |
| 2.2 | Условия реализации программы           | стр. 19-20 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 21-23 |
| 2.4 | Методические материалы                 | стр. 24-25 |
| 2.5 | Список литературы                      | стр.26     |

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную *направленность* в силу того, что направлена на:

- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья;
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;

- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

**Актуальность** программы. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчёркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрёл новое и весьма важное социальное значение.

Данная программа актуальна в связи с тем, что происходит вовлечение детей в спортивную деятельность в условиях агрессивной информационной среды, формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Актуальность программы и в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся.

Программа «Общая физическая подготовка» направлена на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, способствует всестороннему гармоничному развитию подростков.

У обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Новизна** данной программы:

- 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 приёмами в игровой деятельности;

-программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях;

-предъявляя повышенные требования к учащимся в процессе обучения;

-в учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительные особенности** данной программы:

-организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы;

-выбор тем и разделов с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий;

-объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку учащихся, и соответственно этому основу программы составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

-учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определенную логику в освоении учащимися теоретического материала и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

-учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

*По степени авторства:* модифицированная. Разработана на основе:

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

-Рабочая программа «Физического воспитания» 1-4 классы./А. П. МатвеевМ.: «Просвещение», 2011

*По уровню освоения:* стартовый

*По способу организации* своего содержания: модульная (составлена из самостоятельных, целостных блоков).

**Характеристика контингента обучающихся**

Программа адресована детям 6,5-11 лет.

*Условия набора:* набор свободный, по желанию ребёнка и заявлению родителей, при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

*Наполняемость* – 10-12 человек, учебная группа с постоянным составом, где занимаются одновременно мальчики и девочки.

*Психологические особенности.* В данный период в организме ребёнка происходит физиологический сдвиг (резкий скачок, сопровождаемый бурным ростом тела и внутренних органов). Это в свою очередь приводит к повышению утомляемости, ранимости ребёнка. Во время занятий детей нельзя торопить и подгонять, тем самым, показывая им, что они не умеют работать. Ребёнок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям. Дети в основном спокойны, они доверчиво и открыто относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от них помощи и поддержки.

**Срок реализации и объём учебных часов.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, объём 144 учебных часов (4 часа в неделю).

**Формы обучения.** Обучение осуществляется в *очной* форме.

**Режим занятий.** На основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с «Положением об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» занятия кружка «Общая физическая подготовка» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом в 10 минут (академический час равен 40 минутам).

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения учащихся к систематическим занятиям спортом посредством физических упражнений.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развивать специальные физические качества, характерные для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развивать стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать коммуникативные навыки и лидерские качества.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- формировать морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, чувство самостоятельности, ответственности, силу воли, умение управлять своими эмоциями и действиями умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

Название разделов программы	Количество часов			Форма контроля
	всего	теория	практика	
<b>I. Основы знаний (14 часов)</b>				
1.1 Вводное занятие <i>Входная диагностика</i>	2	1	1	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос, тест.
1.2 Место физической культуры и спорта в современном обществе.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос
1.3 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, занимающегося ОФП	2	1	1	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос
1.4 Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	3	1	2	Педагогическое наблюдение, защита проекта
1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	1	2	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос
1.6 Требования техники безопасности на занятиях ОФП	2	1	1	Самоконтроль, викторина
Итого	14	6	8	
<b>II. ОФП (90 часов)</b>				
2.1 Гимнастика	25	3	22	Педагогическое наблюдение, блиц-опрос, выполнение контрольных упражнений
2.2 Лёгкая атлетика	25	3	22	Наблюдение, сдача нормативов, опрос, самоанализ.
2.3 Футбол	9	1	8	Контрольные игры и соревнования
2.4 Волейбол	9	1	8	Контрольные игры и соревнования
2.5 Бадминтон	7	1	6	Наблюдение, опрос, самоанализ, соревнования
2.6 Баскетбол	9	1	8	Контрольные игры и соревнования.
2.7 Лыжная подготовка	6	2	4	Наблюдение, сдача нормативов, опрос, самоанализ.
Итого	90	12	78	
<b>Раздел III. Обобщение (4 часа)</b>				



3.1 Итоговое занятие	4	1	3	Соревнования, викторина, итоговая диагностика
Итого	4	1	3	
Всего	108	19 (17,6%)	89 (82,4%)	

### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел I. «Основы знаний» (14 часов)**

##### **1.1 Вводное занятие (2 часа).**

*Теория* (1 ч). Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

*Практика* (1 ч). Эстафеты, *входная диагностика*

##### **1.2 Место физической культуры и спорта в современном обществе (2 часа).**

*Теория* (1 ч). Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (социальное, психическое, физическое).

*Практика* (1 ч). Эстафеты

##### **1.3 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, занимающегося ОФП (2 часа).**

*Теория* (1 ч). Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по ОФП.

*Практика* (1 ч). Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств занимающегося ОФП.

##### **1.4 Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа).**

*Теория* (1 ч). Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

*Практика* (2 ч). Составление вопросов для викторины. Составление режима дня юного спортсмена. Проект по теме.

##### **1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 час).**

*Теория* (1 ч). Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в

результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

*Практика* (2 ч). Просмотр видеофильмов Отработка знаний о строении и функциях организма человека: основные кости, основные мышцы человека и др..

1.6 Требования техники безопасности на занятиях ОФП (2 час).

*Теория* (1 ч). Правила поведения на тренировочном занятиях, соревнованиях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Оказание помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Практика* (1 ч). Отработка: первая помощь при ушибах, растяжении связок; доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

## **Раздел II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (90 часов)**

### **2.1 Гимнастика (25 часов)**

*Теория* (3 ч). 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. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).

*Практика* (22 ч). Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Оздоровительная гимнастика.

Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.

### **2.2 Лёгкая атлетика (25 часов)**

*Теория* (3 ч). Лёгкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Дисциплина – основа безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы и бега.

*Практика* (22 ч). Практические занятия по спортивной ходьбе. Спринтерский бег, челночный бег, бег на средние дистанции. Прыжки в длину, высоту. Метание на дальность.

### 2.3 Футбол (9 часов)

*Теория* (1 ч). Техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика* (8 ч). 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.

### 2.4 Волейбол (9 часов)

*Теория* (1 ч). Основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

*Практика* (8 ч). Поддача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

### 2.5 Бадминтон (7 часов)

*Теория* (1 ч). Техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика* (6 ч). 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 счёт.

### 2.6 Баскетбол (9 часов)

*Теория* (1 ч). Техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика* (8 ч). Броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игры; техника защиты и нападения.

### 2.7 Лыжная подготовка (6 часов)

*Теория* (2 ч). Лыжная подготовка – одно из важнейших средств физического воспитания. Основные виды техники передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах.

*Практика* (4 ч). Ознакомление детей с основами лыжной подготовки, разучивание техники передвижения на лыжах. Движение лыжников в группе, одиночно. Ориентирование на местности. Лыжный поход.

## **Раздел III. Обобщение (4 часа)**

### 3.1 Итоговое занятие

*Теория* (1 ч). Подведение итогов года, награждение грамотами учащихся за спортивные успехи.

*Практика* (3 ч). «Пионербол», итоговая диагностика (тестирование)

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы «Общая физическая подготовка» будут достигнуты определенные результаты.

### 1.4.1 Личностные.

У учащегося *будут сформированы:*

- хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития, стремление к здоровому образу жизни;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм поведения;
- проявление положительных качества личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- уважение к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умения позитивно разрешать проблемные ситуации;
- взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

У учащегося *будут развиты:*

- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость и понимание по отношению к другим людям, осознанное сопереживание чувствам других людей;
- способность учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание важности самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### 1.4.2 Метапредметные

У обучающегося *будут развиты:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- способы решения проблем творческого и поискового характера;
- умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение источников и осуществление поиска информации в соответствии с задачей;

- систематизация и организация получаемой информации;
- логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- элементы волевой саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий.

### 1.4.3 Предметные

По окончании обучения учащиеся *будут знать*:

- правила по ТБ перед занятием, во время занятий, по окончании занятий;
- технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- основы правил игры в изучаемых видах спорта;
- знать основные положения правил соревнований в изучаемых видах спорта;
- историю возникновения Олимпийских игр;
- о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Будут *уметь*:

- выполнять командные технические и тактические действия;
- выполнять технику и тактику командных действий;
- выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику и тактики игры в бадминтон и футбол, технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- выполнять разные виды лыжного хода;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической

культурой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-оказывать первую помощь при лёгких травмах;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- выполнять учебный проект

Будут *владеть*:

-основами техники всех видов двигательной деятельности

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	02.09.2024	31.05.2025	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация 22 декабря Итоговая аттестация 23 мая



## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в детском объединении учащихся – кружок «Общая физическая подготовка». Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной, волейбольной и футбольной разметкой зала, шведской стенкой, турниками, оборудованным в соответствии с санитарными нормами.

*Основное оборудование и инвентарь*

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Кол-во
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				
1	Бадминтон	комплект	на группу	10
2	Ворота футбольные	комплект	на группу	2
3	Гантели	шт	на группу	4
4	Гимнастическая скакалка	шт	на занимающегося	1
5	Гимнастическая скамейка	шт	на группу	4
6	Гимнастический мат	шт	на группу	5
7	Гимнастическая палка	шт	на занимающегося	1
8	Гимнастический обруч	шт	на группу	8
9	Лыжи с лыжными палками	комплект	на занимающегося	1
10	Медицинская аптечка	комплект	на группу	1
11	Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные	шт	на группу	15
12	Мяч малый (мягкий)	шт	на занимающегося	0,5
13	Мячи набивные весом 1 кг, 2 кг	шт	на группу	5
14	Нагрудные номера	комплект	на группу	1
15	Насос ручной, иглы	комплект	на группу	4
16	Рулетка	шт	на группу	2
17	Свисток	шт	на группу	2
18	Секундомер	шт	на группу	2
19	Сетка волейбольная	комплект	на группу	1
20	Стойки для обводки для обучения игре в баскетбол	шт	на группу	8
21	Щиты с кольцами	комплект	на группу	6
<i>Обувь</i>				
22	Обувь (кроссовки)	пар	на	1

			занимающегося	
23	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1
<i>Одежда</i>				
24	Брюки спортивные	пар	на занимающегося	1
25	Костюм спортивный тренировочный	шт	на занимающегося	1
26	Майка легкоатлетическая	шт	на занимающегося	1
27	Трусы легкоатлетические	шт	на занимающегося	1
28	Футболка	шт	на занимающегося	1
29	Шорты	пар	на занимающегося	1

### **Информационно-методическое обеспечение:**

- разработки игр, бесед, соревнований;
- рекомендации по обучению игр в баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, проведению соревнований;
- дидактические материалы (плакаты, таблицы, схемы, рисунки, графики);
- дидактические пособия (вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты);
- экранны-звуковые пособия: видеофильмы, соответствующие содержанию обучения;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

#### *Интернет ресурсы*

<http://www.minsport.gov.ru>– Министерство спорта России

<http://минобрнауки.пф/>– Министерство образования и науки России

<http://www.kraysport.ru>– Красноярский краевой спортивный портал

[www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)– Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

[www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

<http://lib.sportedu.ru/>– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>– Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://www.mifkis.ru/> – Московский институт физической культуры и спорта

#### *Материально-техническое обеспечение*

Технические средства обучения: фото и видеоаппаратура, мультимедийный проектор, ноутбук, экран.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, соответствующего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и в профессиональном стандарте педагогов дополнительного образования. Образование – среднее специальное. Опыт педагогической работы с учащимися 2 года. Владеет знаниями детской психологии и развивающими методами интеллектуально-познавательной деятельности.

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- педагогическое наблюдение;
- беседы, опросы, анкетирование обучающихся и родителей;
- педагогическая диагностика;
- анализ результатов анкетирования, участия в мероприятиях;
- выполнение зачётных заданий по пройденным темам;
- контрольное испытание;
- посещение спортивных праздников и соревнований;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- портфолио учащихся.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Общая физическая подготовка» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях), отчёт промежуточный и итоговый, портфолио.

***Основные методы контроля:*** практический контроль, наблюдение, статистика успехов в соревновании.

***Оценочные материалы:*** протоколы соревнования, итоги тестов, выполнение нормативов, участие в соревнованиях разного уровня.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- *входной* (начальный) контроль (сентябрь);
- *текущий* контроль (в течение всего учебного года);
- *промежуточный* контроль (декабрь);
- *итоговый* контроль (май).

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения учеником минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах программы. Предметом диагностики и контроля являются индивидуальные показатели физической подготовленности обучающихся, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт освоения учебно-тренировочного материала учащимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

## **Критерии оценки учебных результатов программы.**

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы – *высокий, средний и низкий* уровни. Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в конце каждого учебного периода (в декабре и мае) по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические навыки. Критериями уровня освоения знаний являются правильность выполнения заданий, умение использовать учебные понятия в практической деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

В рамках реализации программы осуществляется диагностика уровня *теоретической подготовленности* в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (15 вопросов по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 13-15 баллов – высокий уровень; 8-12 баллов – средний уровень; 0-7 баллов – низкий уровень.

Диагностика уровня *практической подготовленности* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП. Критерии оценивания *практической подготовленности*:

3 – выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но неуверенно с ошибками.

4 – упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 – упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов программы. При оценке результатов итоговой аттестации учитываются следующие критерии:

-регулярность посещения занятий;

-уровень освоения теоретических знаний и умений;

-соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

-качество выполнения практических заданий;

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации оформляются в виде индивидуального плана-протокола на каждого обучающегося.

На протяжении всего срока обучения каждый учащийся формирует личное «Портфолио» – комплекс документов, представляющих совокупность совместной работы учащегося и педагога по накоплению, систематизации,

анализу и представлению своих результатов и достижений за определенный период времени. По мере накопления материалов портфолио можно проследить динамику образовательных достижений учащегося.

*Для определения уровня подготовленности обучающихся используются:*

1. Контрольные нормативы (Приложение №1)
2. Анализ тестирования подготовленности воспитанника (Приложение №2)
3. Тест (Приложение №3)

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Организация образовательного процесса:** очная.

**Методы обучения:**

- стандартно-повторный (при разучивании новых сложных двигательных действий);
- равномерный;
- вариативного упражнения (включает два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения);
- круговой;
- длительного воздействия («до отказа»);
- метод контрольного тестирования;
- метод «сближаемых заданий»;
- метод «контрастных заданий»;
- игровой;
- непрерывный;
- прерывный;
- контрольного тестирования;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**По источнику знаний:** словесные, наглядные, практические.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений (*главный* и предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка);
- соревновательный (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки отработываемых умений и навыков;
- круговой тренировки (метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях); упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся).

**По уровню познавательной деятельности:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, похвала, упражнение, стимулирование, мотивация и др..

**Форма организации образовательного процесса:** осуществляется в традиционной форме и предполагает сочетание групповой, фронтальной и индивидуальной форм проведения занятий и работы подгруппами, самостоятельные тренировки (по индивидуальному плану). Программой предусмотрены следующие *типы занятий:* комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, показательное выступление, праздник, представление, соревнования разного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование, экскурсия.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология обучения здоровью, *оздоровительная* технология.

#### **Алгоритм учебного занятия**

1. Организационная часть (5 минут).

2. Теоретическая часть:

повторение пройденного и объяснение нового материала (10-15 минут).

3. Практика (15-20 минут). Практическая работа – неотъемлемая часть каждого занятия.

4. Заключительная часть занятия (3-5 минут) (рефлексия)

#### **Дидактические материалы**

*Наглядные пособия:*

-объёмный (демонстрационный материал – показ через проектор);

-схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, рисунки, шаблоны и т.п.);

-картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, фотоматериалы и др.);

-смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы, видеофильмы и т.д.);

*Дидактические материалы:*

-картотека упражнений по ОФП;

-схемы и плакаты освоения технических приёмов изучаемых игр;

-правила игры изучаемых игр;

-учебные карточки; тесты

*Методические рекомендации:*

-рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;

-рекомендации по организации и проведению подвижных игр с мячом;

-рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по рассматриваемым видам спорта;

-инструкции по охране труда.

*Журналы и справочники, учебники, учебные пособия, книги.*



## 2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ЛИТЕРАТУРА для педагога

- 1.Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
- 2.Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2014
- 3.Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2013
- 4.Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2013
- 5.Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
- 6.Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 7.Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2012
- 8.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 9.Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
- 10.Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 2011

### ЛИТЕРАТУРА для учащихся:

- 1.Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2011
- 2.Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2013
- 3.Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2015
- 4.Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2011
- 5.Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2012
- 6.Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2011
- 7.Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 2003
- 8.Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2012
- 9.Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 2011

### ЛИТЕРАТУРА для родителей:

- 1.Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2014
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2011

- 3.Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2011
- 4.Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2012
- 5.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2012
- 6.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2013
7. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2013

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет Приложение 1</b>									
1.	Скоростные	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 менее 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.	Координационные	Челночный 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 менее 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.	Скоростно-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 менее 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  1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4  2 – 3 3 – 4 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 4 5  4 4 4 4	     2 и ниже 3 3 4	     4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	     12 и выше 14 16 18

## Приложение 2

### Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челночный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед 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

## Приложение 3

### Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту

<i>1 вариант</i>	<i>2 вариант</i>
<p>1.Зачем нужно заниматься физкультурой?</p> <p>А. Чтобы не болеть</p> <p>Б. Чтобы стать сильным и здоровым</p> <p>В. Чтобы быстро бегать</p> <p>2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:</p> <p>А. Предметы для игры</p> <p>Б. Школьные принадлежности</p> <p>В. Спортивный инвентарь</p> <p>3.Чтобы осанка была правильной нужно:</p> <p>А. Заниматься физкультурой</p> <p>Б. Развивать все мышцы тела</p> <p>В. Плавать</p> <p>4.Что такое сила?</p> <p>А. Способность с помощью мышц производить активные действия</p> <p>Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени</p> <p>В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время</p> <p>5.Что такое быстрота?</p> <p>А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время</p> <p>Б. Способность с помощью мышц производить активные действия</p> <p>В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток</p>	<p>1.Зачем нужно заниматься физкультурой?</p> <p>1. Чтобы не болеть</p> <p>2. Чтобы стать сильным и здоровым</p> <p>3. Чтобы быстро бегать</p> <p>2 Акробатические упражнения - это</p> <p>1. упражнения из лёгкой атлетики</p> <p>2. гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках</p> <p>3. упражнения для разминки</p> <p>3 Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия</p> <p>1. Подуть на рану и все пройдет</p> <p>2. приложить холод и забинтовать</p> <p>3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод</p> <p>4 Спортивная форма - это</p> <p>1. спорт штаны, футболка, ботинки</p> <p>2. джинсы, футболка, кроссовки</p> <p>3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки</p> <p>5 В каком виде спорта нужно быть быстрым:</p> <p>1. Гимнастика</p> <p>2. Плавание</p> <p>3. Гиревой спорт</p> <p>6 Выносливость - это</p> <p>1. Способность переносить</p>

<p>времени</p> <p>6. Равновесие - это:</p> <p>А. Способность кататься на велосипеде</p> <p>Б. Способность сохранять устойчивое положение тела</p> <p>В. Способность ходить по бревну</p> <p>7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:</p> <p>А. Гимнастика</p> <p>Б. Плавание</p> <p>В. Гиревой спорт</p> <p>8. Метание развивает:</p> <p>А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища</p> <p>Б. Быстроту, выносливость</p> <p>В. Гибкость, ловкость</p> <p>9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...</p> <p>а. развитие физических качеств людей;</p> <p>б. сохранение и улучшение здоровья людей;</p> <p>в. подготовку к профессиональной деятельности;</p> <p>г. поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>10. Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а. быстрота, сила, смелость, гибкость;</p> <p>б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;</p> <p>в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;</p> <p>г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность</p> <p>11. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?</p> <p>а. Молоко, мясо.</p> <p>б. Чипсы, пепси.</p> <p>в. Овощи фрукты</p> <p>12. Первая помощь при ушибе.</p> <p>а. Промыть раствором перекиси водорода</p> <p>б. Положить холодный компресс на 15-20 минут</p> <p>в. Намазать зелёной</p> <p>13. Основные части тела человека:</p> <p>1) _____</p> <p>_____</p> <p>2) _____</p> <p>_____</p> <p>3) _____</p> <p>_____</p>	<p>физические нагрузки длительное время.</p> <p>2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.</p> <p>3. Способность с помощью мышц производить активные действия.</p> <p>7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?</p> <p>1. Овощи, фрукты.</p> <p>2. Чипсы, лимонад.</p> <p>3. Творог, кефир.</p> <p>8. Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется</p> <p>1. Выносливость</p> <p>2. Гибкость</p> <p>3. Сила</p> <p>9. Бег на длинные дистанции – это</p> <p>1. 100 и 200 метров</p> <p>2. 1000, 1500, 2000метров</p> <p>3. 30 и 60 метров</p> <p>10. Зачем надо выполнять разминку?</p> <p>1. Чтобы стать сильным</p> <p>2. Чтобы не было травм</p> <p>3. Чтобы не болеть</p> <p>11. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.</p> <p>1. Россия</p> <p>2. Греция</p> <p>3. Германия</p> <p>12. Назовите основные физические качества человека:</p> <p>1. быстрота, сила, смелость, гибкость;</p> <p>2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;</p> <p>3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;</p> <p>4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность</p> <p>13. В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>14. Олимпийский девиз -</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--

<p>14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____</p> <p>_____.</p> <p>15. Олимпийский девиз -</p> <p>_____</p> <p>_____.</p>	<p>_____.</p> <p>15. Олимпийский флаг -</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____.</p>
--	---