

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Томской области**  
**Администрация Александровского района Томской области**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Александровское»**

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
№1 от 29 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУСОШ №2  
\_\_\_\_\_ Гафнер Е.И.  
Приказ № 1/66-01-05  
от 02 сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Юный Чемпион»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Класс: 1-6  
Педагог Шеронов Андрей Александрович.  
Срок реализации программы, учебный год 2024-2025  
Количество часов по учебному плану  
Всего 68 часа в год 2 часа в неделю  
Планирование составлено на основании: авторской комплексной программой физического воспитания  
Учащихся 1-6 классов. Автор В.И. Лях, А.А. Зданевич

Рабочую программу составил (а) \_\_\_\_\_  
подпись

Шеронов Андрей Александрович  
расшифровка подписи

## **Пояснительная записка.**

Программа «Юный Чемпион» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. 25.07.2022 г).

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

ФГОС начального общего образования.

ФГОС основного общего образования

Основная образовательная программа начального общего образования, 2024 г.

Учебный план МАОУ СОШ №2 с. Александровское на 2024 -2025 учебный год.

## **Направленность программы**

по общей физической подготовке - физкультурно-спортивная.

## **Условия реализации программы**

Набор детей в группу осуществляется с 6-10лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья, а также категорий детей ОВЗ (дети с нарушением слуха, зрения, речи, интеллекта, задержкой психического развития, нарушением эмоционально-волевой сферы). Наполняемость 1 группы – 20 человек.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

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

## **Цель:**

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

## **Задачи:**

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

## Обучающие:

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

#### Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Отличительные особенности данной программы**

В отличие от основной образовательной программы, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

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

#### Принципы реализации программы:

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

- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

#### Формы проведения занятий

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

#### Структура спортивного занятия

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

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

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

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

#### Личностные результаты

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

#### Метапредметные результаты

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

#### Предметные результаты

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

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;

- вклад в подготовку школьной команды, результаты участия в соревнованиях, в сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях. Занятия планируются проводится как в помещении так и свежем воздухе, в зависимости от погодных условий (рядом со школой находится стадион «Геолог»)

### **Методы и приемы обучений**

#### **Методы**

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

#### **Формы занятий**

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

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

- В группах
- В подгруппах.

### **Виды и формы контроля освоения программы. Промежуточная аттестация.**

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

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

#### **Педагогическая диагностика предполагает**

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

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

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

## **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье;

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,

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

## **Учебный план**

### **Раздел 1**

#### **Вводное занятие**

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

*Практика:* эстафеты.

*Формы аттестации и контроля:* В процессе занятий

## **Раздел 2**

### **Футбол**

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

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

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

## **Раздел 3**

### **Гимнастика**

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

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

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования по акробатике.

## **Раздел 4**

### **Волейбол**

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

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

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

## **Раздел 5**

### **Бадминтон**

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

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

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

## **Раздел 6**

### **Баскетбол**

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

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

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

## **Раздел 7**

## Армрестлинг

*Теория:* правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам;

*Практика:* Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

В армрестлинге в первую очередь важны крепость суставов и связок рук, а потом уже мускулы и мышечная масса. На профессиональных соревнованиях объёмы спортсмена не имеют решающей роли, важна техника.

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

### Раздел 8

#### Итоговое занятие

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

*Практика:* «Пионербол».

*Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

Спецификация контрольных измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме собеседования, которое позволяет определить уровень освоения обучающимся содержание программы дополнительного образования «**Общefизическая подготовка**» его соответствие прогнозируемым результатам

Форма проведения

Собеседование

#### Характеристика заданий

Работа направлена на проверку следующих знаний и умений:

- составлять утреннюю зарядку, знать последовательность выполнения упражнений;
- знать понятие «режима дня», уметь выделять основные дела и определять их последовательность в течение дня;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ориентироваться в понятиях: закаливание;
- уметь определять символику Олимпийских игр;
- раскрывать на примерах положительное влияние физических упражнений, рационального питания, закаливающих процедур на здоровье человека.

#### Характеристика структуры КИМ

Собеседование включает 12 вопросов, к каждому из которых ученик должен дать правильный ответ. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Определение итоговой оценки за тестирование (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 12. (Тесты размещены в приложении №1)

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Результаты ПА</b>
83-100	12-10	Высокий уровень
67-75	9-8	Достаточный уровень
58-42	7-5	Допустимый уровень
0-33	4-0	Критический уровень

### Календарно- учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Футбол	12	2	10
3	Гимнастика	10	3	7
4	Волейбол	14	3	11
5	Бадминтон	8	3	5
6	Баскетбол	12	3	9
7	Армрестлинг	9	3	6
8	Итоговое занятие	1	0	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>19</b>	<b>49</b>

### Календарно- учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	<b>2</b>	07.11	
	<b>Футбол</b>	<b>12</b>		
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	2	14.09	
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	2	21.09	
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	28.09	
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	2	05.10	
6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости.	2	12.10	
7	Контрольные игры и соревнования.	2	19.10	
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>		
8	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.	3	26.10	
9	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре	3	02.11	

	для жима ногами и на степ-досках.			
10	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	3	09.11	
11	Комплексные упражнения, комбинации. Соревнования по акробатике.	1	16.11	
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>		
12	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	23.11	
13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	30.11	
14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	2	07.12	
15	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	14.12	
16	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	21.12	
17	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	2	28.12	
18	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Контрольные игры и соревнования.	2	11.01	
	<b>Бадминтон</b>	<b>8</b>		
19	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	18.01	
20	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	25.01	
21	Тренировка подач справа и слева.	2	01.02	
22	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	08.02	
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
23	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.	2	15.02	
24	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	22.02	
25	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	01.03	
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	2	15.03	
27	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	22.03	
28	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	29.03	

29	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1	05.04	
30	Контрольные игры и соревнования.	1	12.04	
	<b>Армрестлинг</b>	<b>9</b>		
31	Основы техники. Изучение тренировочных нагрузок	2	19.04	
32	Способы регулирования интенсивности нагрузки отдельных упражнений	2	26.04	
33	Распределение видов подготовки в тренировочном процессе.	2	03.05	
34	Техническая и тактическая подготовка	2	10.05	
35	Подготовка к соревнованиям.	1	17.05	
36	<b>Итоговое занятие</b> Подведение итогов года.	<b>1</b>	24.05	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>		

#### Методические разработки автора:

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

#### Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2020.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2020.
4. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2019.
5. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2021.

#### Интернет-ресурсы

1. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. [www.metod-kopilka](http://www.metod-kopilka)
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://nsportal.ru>

**Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту**

**1 вариант**

**1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

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

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

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

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

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

**4. Что такое сила?**

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

**5. Что такое быстрота?**

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

**6. Равновесие - это:**

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

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

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

**8. Метание развивает:**

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

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

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

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

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

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

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

**12. Первая помощь при ушибе.**

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

**13. Основные части тела человека:**

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

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

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

**2 вариант**

**1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

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

**2. Акробатические упражнения - это**

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

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

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

#### **4 Спортивная форма - это**

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

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

1. Гимнастика
2. Плавание
3. Гиревой спорт

#### **6 Выносливость - это**

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

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

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

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

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Сила

#### **1. Бег на длинные дистанции – это**

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

#### **1. Зачем надо выполнять разминку?**

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

#### **1. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.**

1. Россия
2. Греция
3. Германия

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

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

#### **13 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? \_\_\_\_\_**

14. Олимпийский девиз - \_\_\_\_\_

15. Олимпийский флаг - \_\_\_\_\_

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет**

№№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	90 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 – 160	185	120	140 – 155	170
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	7	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			9	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			10	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
5.	Гибкость	Наклон	7	1 и	3 – 5	9 и	2 и	6 – 9	11,5 и

		вперед из положения сидя, см	8 9 10	менее 1 1 2	3 – 5 3 – 5 4 – 6	более 7,5 7,5 8,5	менее 2 2 3	6 – 9 6 – 9 7 – 10	более 12,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10  7 8 9 10	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 5 5	     2 и ниже 3 3 4	     4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	     12 и выше 14 16 18

Приложение №3

**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