

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 143 г. Екатеринбург

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 143  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ СОШ №143  
Левинская М.К.  
№ 443  
Приказ № 99  
от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы физической подготовки»  
2024-2025 учебный год  
возраст обучающихся: 7-8 лет  
срок реализации: 1 год**

Автор составитель:

Уханева Ю.В.,  
педагог физической культуры, ОБЗР

г. Екатеринбург  
2024г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» (1 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 4 классы).

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

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

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижным играм.

**Отличительная особенность** общеобразовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Содержание программы:**

**Цель программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- 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, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

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

### **Режим работы**

Год обучения	Всего часов			Перерыв м/у занятиями
	в день	в неделю	в год	
1 год	-	1	33	-

### **Ожидаемые результаты.**

- В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:
- повысить уровень своей физической подготовленности;
  - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
  - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **В результате освоения программного материала**

#### ***Учащиеся I класса должны:***

<b>иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>- о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>- о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>- о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> </ul>

## Возраст детей

Программа предназначена для детей 7 лет.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### Реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год -35 часов.

### Наполняемость учебной группы

Количество обучающихся в группе -15 чел.

### Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

### Календарный учебный график:

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4

3	Подвижные и спортивные игры	14
4	Гимнастика с основами акробатики	7
	<b>Всего</b>	<b>35</b>

## Рабочая программа

### Календарно-тематическое планирование для 1 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика - 6 ч.</b>				
1	Вводный инструктаж. Т.Б. на занятиях л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.	1	8.09	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	15.09	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.	1	22.09	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	29.09	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	6.10	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. Оценочное тестирование.	1	13.10	
<b>Подвижные игры - 14 ч.</b>				
7	Т.Б. на занятии спортиграми. ЗОЖ - виды закаливания. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.	1	20.10	
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижные игры.	1	27.10	
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./игры.	1	3.11	

10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./игры.	1	10.11	
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./игры «Мяч в корзину».	1	17.11	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./игры.	1	24.11	
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./игры.	1	1.12	
14	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./игры.	1	8.12	
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./игры «Море волнуется раз».	1	15.12	
16	Оценочное тестирование. Подвижные игры «Охотники и утки».	1	22.12	
17	Знакомство с силовой подготовкой. Броски мяча в корзину.	1	12.01	
18	Личная гигиена и режим дня. Подвижные игры «Отдай мяч и выйди».	1	19.01	
19	Утренняя гимнастика и ее значение. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	26.01	
20	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	2.02	
<b>Гимнастика - 7 ч.</b>				
21	Инструктаж по гимнастике. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	9.02	
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./игры «Салки».	1	16.02	
23	Беседа о правильном режиме дня. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	2.03	
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по	1	9.03	

	гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.			
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	16.03	
26	Перестроения. Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.	1	23.03	
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	30.03	
<b>Легкая атлетика 8 - ч.</b>				
28	Инструктаж по л/а. Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	6.04	
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	13.04	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	20.04	
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./игры	1	27.04	
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	4.05	
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	11.05	
<b>Итого:</b>			<b>33 ч</b>	

## Содержание программы

### Основы теоретических знаний в процессе занятий.

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основные физические качества. ЗОЖ -виды закаливания. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Личная гигиена и режим дня. Правила контроля за физической нагрузкой. Утренняя гимнастика и ее значение.

### **Двигательные действия и навыки.**

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

**Упражнения на гибкость:** наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

**Упражнения на развитие быстроты:** беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

**Упражнения на развитие прыгучести:** прыжки со скакалкой, в высоту, прыжки с места, многоскоки.

**Строчная подготовка:** Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

**Легкоатлетические упражнения:** беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой".

**Подвижные игры и эстафеты:** эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Мяч капитану", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров", «Охотники и утки», «Метко в цель», «День и ночь», «Запрещенное движение», «Салки», «Два мороза» др.

Основное содержание кружка составляют игры, бег, прыжки, метания, различные гимнастические упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

**I.** Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

**II.** В программный материал по гимнастике включены упражнения в простейших видах перестроений, движения для рук, ног, туловища, акробатические упражнения, лазание, упражнения для формирования правильной осанки, подвижные игры.

В разделе «Легкая атлетика» рекомендуются простейшие способы ходьбы, бега, прыжков в высоту, длину, метания малого мяча, подвижные игры.

Достаточная силовая подготовка способствует всестороннему развитию мышечных групп рук, ног, туловища. Мышечная группа рук развивается подтягиванием, в висе, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа; плечевого пояса – подтягиваниями в упоре лежа, висе, метании; спины – подниманием и опусканием туловища из упора лежа на животе; брюшного пресса – выполнением седа из положения лежа на спине, наклонами туловища из седа на возвышенности (ноги закреплены), движениями ног в различных направлениях в положении упора сидя; ног – приседаниями, прыжками, многоскоками, бегом.

Быстрота характеризуется комплексом скоростных движений у занимающихся и заключается в частоте движения рук и ног, измеряемой числом движений с максимальной скоростью в единицу времени, частотой целостного движения (бег на 30м, 60м). Развитию быстроты способствуют подвижные и спортивные игры, а также бег на месте с высоким подниманием бедра и движениями рук в различных направлениях.

Ловкость развивают подвижные, спортивные игры, спортивная акробатика, гимнастика упражнения в равновесии, прыжки с различными дополнительными заданиями, требующими координации движений.

Развитию гибкости способствуют различные упражнения для мышц рук, ног, туловища, головы с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой.

Для развития выносливости применяется ходьба, ходьба с чередованием бега, бег в медленном темпе, многократное выполнение прыжков со скакалкой, приседаний, передвижение на лыжах, игры в которых ярко выражена непрерывная двигательная деятельность.

При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту.

### **Контрольно - оценочные материалы:**

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- участие в спортивных праздниках, конкурсах и соревнованиях.
- Уровень физической подготовленности школьников проверяется с помощью педагогического тестирования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – *вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный* и в – мае- *итоговый*.

#### **Методическое техническое обеспечение программы.**

Для проведения занятий в лицее должен быть зал игровой: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Стенка гимнастическая – Г
- Скамейка гимнастическая – Г
- Гимнастические маты – Г
- Мяч малый (теннисный) - Г
- Мяч гимнастический - Г
- Скакалка гимнастическая - Г

Палка гимнастическая - Г

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные - Г

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

Сетка волейбольная - Г

Стойки волейбольные - Г

Мячи футбольные - Г

Аптечка медицинская - Д

Секундомер - Д

Рулетка – Д

Д - демонстрационный экземпляр

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

## Определение уровня физической подготовленности 1 класс

## **Учебно-методические средства обучения**

А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы  
// М.2013 год;

2. Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.

3. Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы.– М.: Просвещение, 2006. – 34 с.

4. Подвижные игры. Москва М.Н. Жуков. 2012 г.