

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 19 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 1-4 классов»
(трудоемкость 131 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (6-11 лет)
Срок обучения: 9 месяцев

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Цели и задачи программы.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения.....	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.....	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	4
2.1 Календарный учебный график.....	5
2.2. Учебный план.....	5
2.3. Рабочая программа.....	6
2.4. Кадровое обеспечение.....	13
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	13
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	14
2.7. Список рекомендованной литературы.....	17
2.8. Список использованной литературы.....	18
2.8.1. Электронные ресурсы.....	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 1-4 классов» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы

Актуальность рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни у младших школьников в условиях современной малоподвижной реальности. Разработанная в соответствии с ФГОС НОО и ФРП, программа решает ключевые задачи: развитие физических качеств, укрепление здоровья и профилактику заболеваний через разнообразные формы двигательной активности.

Особое значение имеет комплексный подход, сочетающий физическое, психическое и социальное развитие учащихся. Программа способствует улучшению не только двигательных навыков, но и когнитивных функций, что положительно влияет на учебные результаты. Через командные игры и соревновательные элементы формируются важные личностные качества - дисциплина, взаимовыручка, целеустремленность.

Интеграция с другими учебными предметами формирует у детей целостное понимание ценности здоровья. Программа учитывает возрастные особенности младших школьников, предлагая оптимальные формы организации занятий. Таким образом, она представляет собой эффективный инструмент физического воспитания, отвечающий современным образовательным стандартам и потребностям учащихся.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы принципов здорового образа жизни и развитие у них способности к активному и творческому участию в различных видах физической активности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся через развитие физических способностей и повышение эффективности работы систем, поддерживающих жизнедеятельность организма.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие базовых знаний о физической культуре, её месте в жизни человека и роли в укреплении здоровья, улучшении физического развития и повышении уровня физической подготовленности;
- формирование мотивации к самостоятельным занятиям спортом, активным играм и другим видам активного отдыха и развлечений;
- обучение базовым методам контроля за физической нагрузкой, а также за отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.5. Категория обучающихся

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 1-4 классов, в возрасте от 6 до 11 лет

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- объяснять исторические аспекты физической культуры: рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр, описывать символику и ритуалы Олимпийских игр, анализировать влияние олимпийского движения на развитие спорта в России, характеризовать физическую культуру народов Древней Руси;
- применять теоретические знания на практике: изменять направление и скорость движения, соблюдать режим дня и правила личной гигиены, составлять комплексы утренней зарядки, регулировать физическую нагрузку;
- выполнять различные виды упражнений: комплексы для формирования правильной осанки, утреннюю зарядку и физкультминутки, передвижения разными способами (ходьба, бег, прыжки), простейшие гимнастические комбинации, упражнения для развития равновесия;
- проводить диагностику и контроль: определять уровень развития физических качеств, вести дневник самонаблюдения, измерять частоту сердечных сокращений, оценивать физическую подготовленность;
- организовывать спортивную деятельность: составлять правила элементарных соревнований, выполнять упражнения для игровых видов спорта, проводить закаливающие процедуры, оказывать первую помощь при травмах;
- понимать основы физического развития: объяснять связь упражнений с укреплением здоровья, различать виды физических упражнений, применять правила профилактики травматизма, использовать методы развития физических качеств.

1.6. Форма обучения и сроки освоения

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **65 ак.ч.**,

Самостоятельная работа – **65 ак. ч.**,

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак. ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 65 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 65 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (вебинар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания о физической культуре	18	9	9	ТК
2.	Модуль №2: Способы самостоятельной деятельности	32	16	16	ТК
3.	Модуль №3: Прикладно-ориент ированная физическая культура	24	12	12	ТК
4.	Модуль №4: Лыжная подготовка	2	1	1	ТК

5.	Модуль №5: Лёгкая атлетика	10	5	5	ТК
6.	Модуль №6: Гимнастика с основами акробатики	18	9	9	ТК
7.	Модуль №7: Подвижные и спортивные игры	8	4	4	ТК
8.	Модуль №8: Современные виды двигательной активности	18	9	9	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	131	65	66	

ТК – текущий контроль

ЕТ – ежемесячное тестирование

2.3. Рабочая программа

Модуль №1: Знания о физической культуре

Урок № 1. Основы физической культуры. Правила безопасности на занятиях.

Физическая культура как система занятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и подготовку к двигательной активности. Виды спорта и физических упражнений, осваиваемые на уроках физической культуры. Популярные виды спорта и их роль в физическом развитии. Основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Урок № 2. Основные части тела человека

Строение тела человека. Развитие умения определять расположение и функции различных частей тела.

Урок № 3. Мышцы человека и их роль в движении.

Знакомство с мышечной системой человека. Основные группы мышц и их функции. Роль мышц в выполнении различных движений. Простые упражнения для развития основных мышечных групп. Безопасные способы укрепления мышц.

Урок № 4. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Понятие режима дня и его значение для здоровья школьника. Основные элементы режима дня: сон, питание, учёба, отдых, физическая активность. Обсуждение важности соблюдения режима.

Урок № 5. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.

Значение утренней зарядки и физкультминуток для здоровья школьника. Основные правила составления комплексов упражнений. Практическое освоение упражнений для разных частей тела.

Техника безопасности при выполнении упражнений в домашних условиях.

Урок № 6. Игры наших предков: история подвижных игр.

Историческое развитие подвижных игр. Первые соревнования и их роль в жизни древних людей. Первые игры с мячом. Физическая культура наших предков. Практическое знакомство с элементами традиционных игр.

Урок № 7. Олимпийские игры: от древности до наших дней.

История возникновения Олимпийских игр. Символика и традиции Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры и их связь с античными традициями. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.

Урок № 8. Осанка человека. Учимся держать спину ровно.

Понятие осанки. Правильная и неправильная форма осанки, её отличительные признаки. Причины и последствия нарушений осанки. Комплекс упражнений для формирования и поддержания правильной осанки.

Урок № 9. Основы личной гигиены.

Понятие личной гигиены и её значение для здоровья. Основные гигиенические процедуры и правила их выполнения. Связь личной гигиены с профилактикой заболеваний.

Модуль №2: Способы самостоятельной деятельности

Урок № 10. Закаливание.

Принципы и методы закаливания организма. Техники обтирания и обливания. Правила проведения воздушных и солнечных ванн. Постепенность и систематичность в закаливающих процедурах. Меры предосторожности при закаливании.

Урок № 11. Виды передвижения.

Виды передвижения человека. Способы изменения направления и скорости движения. Правила безопасного выполнения упражнений в движении.

Урок № 12. Исходные положения в физических упражнениях.

Понятие исходного положения и его значение для правильного выполнения упражнений. Основные виды исходных положений. Практическое освоение правильной постановки тела перед началом упражнений.

Урок № 13. Правила предупреждения травматизма.

Основные причины травм на уроках физической культуры. Классификация травм (лёгкие и тяжёлые). Правила безопасного поведения в спортивном зале и на площадке. Профилактика травматизма при выполнении физических упражнений.

Урок № 14. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.

Возможные травмы и ушибы на уроках физической культуры. Признаки лёгких и тяжёлых травм, причины их возможного появления. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления: лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы

(вывихи; сильные ушибы).

Урок № 15. Страна Активия: знакомимся с физическими качествами.

Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Значение развития физических качеств для здоровья и повседневной жизни.

Урок № 16. Физические качества – сила. Путешествие в город «Силаград».

Понятие силы как физического качества. Факторы, от которых зависит проявление силы. Упражнения для развития силы различных групп мышц. Методы контроля и оценки развития силы.

Урок № 17. Комплекс упражнений на развитие силы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Практическое выполнение упражнений для развития силы. Правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО для упражнений на развитие силы.

Урок № 18. Физические качества – быстрота. Путешествие в город «Быстроград».

Быстрота как физическое качество. Факторы, от которых зависит проявление быстроты. Упражнения для развития быстроты различных групп мышц. Методы измерения и оценки показателей быстроты.

Урок № 19. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Практическое выполнение упражнений для развития быстроты.

Урок № 20. Физические качества – гибкость. Путешествие в город «Флексополис».

Гибкость как физическое качество. Факторы, от которых зависит гибкость. Упражнения для развития гибкости. Методы оценки гибкости.

Урок № 21. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Практическое выполнение упражнений для развития гибкости.

Урок № 22. Физические качества – выносливость. Путешествие в город «Эндурбург».

Выносливость как физическое качество. Виды выносливости. Факторы, от которых зависит проявление выносливости. Упражнения для развития выносливости. Методы измерения и оценки уровня выносливости.

Урок № 23. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

Практическое выполнение упражнений для развития выносливости.

Урок № 24. Физические качества – ловкость. Путешествие в город «Ловкость-Сити».

Ловкость как физическое качество. Факторы, от которых зависит проявление ловкости. Упражнения для развития ловкости. Методы оценки уровня развития ловкости.

Урок № 25. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Практическое выполнение упражнений для развития ловкости.

Модуль №3: Прикладно-ориентированная физическая культура

Урок № 26. Физическая подготовка в русской армии.

Система физического воспитания времен Петра I и его соратников, её связь с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Особенности физической подготовки солдат в Российской армии. Наставления А.В. Суворова российским воинам.

Урок № 27. Передвижение на лыжах. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Основы лыжной подготовки: виды ходов, техника передвижения. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Одежда для занятий лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оздоровительное значение лыжной подготовки.

Урок № 28. Строевая подготовка.

Основы строевой подготовки: построения, перестроения, повороты на месте и в движении. Команды и их выполнение. Значение строевой подготовки для дисциплины и организованности.

Урок № 29. ГТО – готов к труду и обороне!

История создания и развития комплекса ГТО. Современные нормативы и требования комплекса. Значение ГТО для физического развития школьников. Структура испытаний и принципы подготовки к ним.

Урок № 30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Практическое выполнение нормативов ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения упражнений. Методика самостоятельной подготовки к сдаче нормативов.

Урок № 31. Легкая атлетика: история и техника безопасности.

Легкая атлетика. Основные виды легкой атлетики. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение легкой атлетики для физического развития.

Урок № 32. Техника ходьбы и бега.

Основы техники ходьбы и бега. Стартовые команды и их выполнение. Значение правильной техники для эффективного передвижения и профилактики травм. Правильное дыхание во время бега.

Урок № 33. Виды бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 10 м; бег на 30 м; бег на 1000 м; бег на 1500 м; кросс на 2 км и 3 км (бег по пересеченной местности); шестиминутный бег; челночный бег; смешанное передвижение на 1000 м; смешанное передвижение по пересеченной местности. Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.

Урок № 34. Основы легкоатлетических прыжков.

Виды прыжка в легкой атлетике. Основные фазы прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление.

Урок № 35. Комплекс прыжковых упражнений и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Практическое освоение прыжковых упражнений. Техника выполнения прыжка в длину с места (норматив ГТО). Развитие физических качеств через прыжковые упражнения.

Урок № 36. Метание: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Метание как важный элемент физического развития. История и виды метания. Техника выполнения метательных движений. Подводящие упражнения для освоения техники метания. Правила безопасности при выполнении метательных упражнений. Нормативы ГТО по метанию и методика их выполнения.

Урок № 37. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Практическое выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры.

Модуль №4: Лыжная подготовка

Урок № 38. Здоровье и ЗОЖ.

Понятие здоровья и его основные компоненты (физическое, психическое, социальное). Принципы здорового образа жизни: режим дня, питание, физическая активность, закаливание. Роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Модуль №5: Лёгкая атлетика

Урок № 39. Основы пилатеса.

Пилатес как система упражнений для укрепления мышц корпуса и улучшения осанки. История появления, польза и принципы занятий. Значение занятий пилатесом для физического развития школьников. Практическое выполнение базовых упражнений пилатеса.

Урок № 40. Основы футбола.

Футбол как средство физического развития и укрепления здоровья. История и основные правила игры. Основные понятия игры. Технические элементы: ведение мяча, передача, удар по воротам.

Урок № 41. Круговая тренировка.

Круговая тренировка как метод развития физических качеств. Методика чередования нагрузки и отдыха. Практическое выполнение упражнений в круговом режиме.

Урок № 42. Гимнастика: история и техника безопасности.

Гимнастика как основа физического воспитания. История развития гимнастики. Основные виды гимнастики. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Значение гимнастики для развития гибкости, силы и координации.

Урок № 43. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практическое выполнение упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

Модуль №6: Гимнастика с основами акробатики

Урок № 44. Основы акробатики.

Техника выполнения основных акробатических упражнений: перекаты - вперед, назад, в стороны; кувырок вперед; стойка на лопатках; «мосты».

Урок № 45. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика как система упражнений, выполняемых на полу. Практическое выполнение упражнений для укрепления мышц спины, пресса, улучшения осанки.

Урок №46. Общие развивающие упражнения со скакалкой.

Скакалка как универсальный снаряд для развития координации и выносливости. Основные виды прыжков: на двух ногах, с вращением вперед/назад, с изменением скорости. Техника выполнения прыжков и методика обучения.

Урок № 47. Физические упражнения на растягивание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Практическое выполнение комплекса физических упражнений, направленных на растягивание мышц. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (норматив ГТО).

Урок № 48. Основные гимнастические снаряды.

Знакомство с гимнастическими снарядами: канат, брусья, козел, гимнастическая стенка. Техника выполнения опорного прыжка, лазания по канату и стенке. Правила безопасности при работе со снарядами.

Урок № 49. Комплекс упражнений на развитие равновесия.

Практическое выполнение упражнений для развития равновесия.

Урок № 50. Гимнастическая комбинация.

Основы составления гимнастических комбинаций. Разучивание элементов для комбинации. Практическое выполнение комбинации из изученных элементов.

Урок № 51. Основы баскетбола.

Баскетбол как командный вид спорта и средство физического развития. История возникновения и основные правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные элементы игры: ведение, передача и ловля мяча. Значение баскетбола для развития координации, скорости и командного взаимодействия.

Урок № 52. Сердечный ритм: учимся измерять пульс.

Понятие физической нагрузки и её влияние на организм. Методы измерения пульса и определения интенсивности нагрузки. Практическое освоение техники измерения частоты сердечных сокращений. Анализ зависимости между физической активностью и работой сердечно-сосудистой системы. Ведение дневника самоконтроля.

Модуль №7: Подвижные и спортивные игры

Урок № 53. Упражнения на укрепление мышц всего тела.

Практическое выполнение упражнений на укрепление мышц всего тела.

Урок № 54. Показатели физического развития.

Физическое развитие. Основные показатели физического развития: рост, вес, осанка. Методы измерения и оценки показателей физических развития. Практическое проведение измерений и фиксация результатов. Анализ индивидуальных показателей в динамике.

Урок № 55. Аэробика: что это такое, основные виды и польза от занятий.

Аэробика как система упражнений для развития выносливости и укрепления здоровья. История возникновения и основные направления аэробики. Влияние аэробных нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Урок № 56. Аэробика: Освоение танцевальных шагов.

Практическое выполнение базовых танцевальных шагов в аэробике. Техника выполнения и сочетание шагов с музыкой. Развитие чувства ритма и координации движений.

Модуль №8: Современные виды двигательной активности

Урок № 57. Аэробика: Изучение танцевальной комбинации.

Практическое выполнение танцевальной связки из изученных шагов. Совершенствование техники выполнения движений. Развитие музыкальности и пластики.

Урок № 58. Подвижные игры. Правила безопасности во время подвижных игр.

Подвижные игры как средство физического и социального развития. Правила популярных подвижных игр. Организация игрового пространства и распределение ролей. Профилактика травматизма во время игр.

Урок № 59. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.

Практическое выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

Урок № 60. Основы волейбола.

Волейбол как командная спортивная игра. История развития и основные правила. Техника безопасности при игре в волейбол. Изучение основных приемов игры.

Урок № 61. Что такое акробатический рок-н-ролл?

Акробатический рок-н-ролл как сочетание танца и акробатики. История возникновения и развития этого вида спорта. Основные характеристики и польза занятий для физического развития.

Урок № 62. Основные элементы акробатического рок-н-ролла.

Практическое освоение базовых элементов акробатического рок-н-ролла.

Урок № 63. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.

Практическое выполнение специальных упражнений для постановки техники работы ног. Основные шаги и их вариации. Сочетание движений ног с музыкальным ритмом.

Урок № 64. Вращения в акробатическом рок-н-ролле.

Практическое выполнение вращений в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Урок № 65. Обобщающий урок.

Повторение изученного материала. Подготовка к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация: Тестирование

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 – 1 шт. ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B – 1 шт. ✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA – 1 шт. ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру – 1 шт. ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами – 1 шт. ✓ Софтбокс 50x70 600BT – 1 шт. ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K. ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) – 4шт (запасные). ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V – 5 шт. ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный – 1 шт. ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 – 1 шт. ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver – 1 шт. ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г – 1 шт. ✓ Стилус WiWU Pencil Pro – 1шт. ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) – 1шт. ✓ Патч-корд RJ 45 – 1шт. ✓ Футболки (мерч) «Точка знаний» – 2-4 шт. - Программы для ведения вебинаров: ✓ Операционная система – macOS Sierra 10.12.6. ✓ OBS Studio – 29.0.2. ✓ AnyDesk. ✓ QuickTime player. ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 55 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердые и всесторонние знания материалы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали отличный уровень знаний и умений обучающегося. Не менее 55% правильных ответов при решении теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по дисциплине, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к промежуточной аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений обучающегося. Менее 50% правильных ответов при решении теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №1 «Основы физической культуры. Правила безопасности на занятиях».

Часть 1. Тест.

«Инструменты», которые пригодятся для выполнения: презентация и конспект из урока

Выберите правильный ответ.

Вопрос 1. Что такое физическая культура?

- 1) Искусство танца и музыки
- 2) Деятельность человека, направленная на улучшение здоровья и развитие физических

навыков

- 3) Наука о питании
- 4) Вид компьютерных игр

Вопрос 2. Какие качества развивали древние народы России благодаря охоте, рыбалке и другим занятиям?

- 1) Терпение и аккуратность
- 2) Силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость
- 3) Умение рисовать и петь
- 4) Знание математики

Вопрос 3. На какие категории делятся физические упражнения?

- 1) Легкие, средние, тяжелые
- 2) Общеразвивающие, подготовительные, соревновательные
- 3) Бег, прыжки, плавание
- 4) Утренние, дневные, вечерние

Часть 2. Задания с развернутым ответом:

Вопрос 1. Можно ли жевать жевательную резинку на уроке физической культуры? Почему? Укажите одну причину.

Вопрос 2. Чем отличается спорт от физической культуры? Приведите по 2 примера каждого.

Вопрос 3*. Отгадайте ребус.



Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

1. Что такое физическая культура?

- 1) Учебный предмет об искусстве и живописи
- 2) Система занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- 3) Наука о растениях и животных
- 4) Вид сценического искусства

2. Какое правило безопасности нужно соблюдать в спортзале?

- 1) Бегать в сандалиях

- 2) Слушать учителя и не толкаться
- 3) Жевать жвачку во время упражнений
- 4) Играть с мячом возле окон

3. Какая часть тела помогает сгибать руку?

- 1) Кости
- 2) Мышцы
- 3) Волосы
- 4) Ногти

4. Что НЕ входит в режим дня школьника?

- 1) Сон
- 2) Питание
- 3) Просмотр мультфильмов целый день
- 4) Учёба

5. Для чего нужна утренняя зарядка?

- 1) Чтобы быстрее уснуть
- 2) Чтобы разбудить организм и зарядиться энергией
- 3) Чтобы не делать уроки
- 4) Чтобы есть больше сладкого

6. Какая игра наших предков похожа на современный бейсбол?

- 1) Городки
- 2) Лапта
- 3) Прятки
- 4) Кубики

7. Где впервые прошли Олимпийские игры?

- 1) В России
- 2) В Древней Греции
- 3) В Египте
- 4) В Китае

8. Что такое правильная осанка?

- 1) Сутулая спина
- 2) Ровная спина, плечи развёрнуты
- 3) Наклон головы вбок
- 4) Сгорбленные плечи

9. Какое действие НЕ относится к личной гигиене?

- 1) Чистка зубов

- 2) Мытьё рук
- 3) Игра в футбол
- 4) Купание

10. Что такое закаливание?

- 1) Обучение математике
- 2) Привыкание организма к холоду и другим нагрузкам
- 3) Умение быстро бегать
- 4) Игра в снежки

11. Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции?

- 1) Сила
- 2) Быстрота
- 3) Гибкость
- 4) Выносливость

12. Как правильно приземляться в прыжке в длину?

- 1) На прямые ноги
- 2) На пятки
- 3) На носки, сгибая колени
- 4) На спину

13. Что нужно сделать при носовом кровотечении?

- 1) Запрокинуть голову назад
- 2) Наклонить голову вперёд и зажать нос
- 3) Прыгать на одной ноге
- 4) Громко кричать

14. Какой вид спорта развивает ловкость?

- 1) Шахматы
- 2) Футбол
- 3) Чтение книг
- 4) Рисование

15. Что означает аббревиатура ГТО?

- 1) «Готов к труду и обороне»
- 2) «Главный турнир октябрят»
- 3) «Гимнастика, танцы, отдых»
- 4) «Гонки, теннис, олимпиада»

2.7. Список рекомендованной литературы

Основная:

1. Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет / Кулагина Е. – М.: АСТ, 2009 – 111 с,

Дополнительная:

1. Усачёв А.А. Весёлая физкультура: стихи и игры / А.А. Усачёв. – М.: Росмэн, 2022. – 48 с.

2. Кургузов О.Ф. Как стать сильным и ловким: книга для детей / О.Ф. Кургузов. – СПб.: Речь, 2021. – 64 с.

3. Шалаева Г.П. Большая книга спорта для маленьких чемпионов / Г.П. Шалаева. – М.: АСТ, 2023. – 80 с.

2.8. Список использованной литературы

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. – Москва: «Просвещение», 2024 (Школа России)

2. Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе. – Москва: Юрайт, 2023

3. Григорьева, Т. В. Физическая культура в начальной школе: программа обучения. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

2. Мадтест-онлайн конструктор тестов <https://madtest.ru/>

3. Онлайнтестпад-онлайн конструктор тестов <https://onlinetestpad.com/>

4. Комплекс ГТО для школьников <https://www.gto.ru/>