

**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 5-8 классов»
(трудоемкость 131 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (от 11-15 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.....	4
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.....	5
2.1 Календарный учебный график.....	5
2.2. Учебный план.....	5
2.3. Рабочая программа.....	6
2.4. Кадровое обеспечение.....	12
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	12
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	13
2.7. Список рекомендованной литературы.....	16
2.8. Список использованной литературы.....	17
2.8.1. Электронные ресурсы.....	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 5-8 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 учащихся 5–8 классов обусловлена необходимостью поддержания и укрепления здоровья школьников в период активного физиологического и психологического развития. В условиях роста учебных нагрузок и распространения малоподвижного образа жизни программа выступает ключевым инструментом формирования устойчивой привычки к систематической двигательной активности. Разработанная в соответствии с ФГОС НОО и ФРП, программа решает важные задачи: развитие основных физических качеств, необходимых для гармоничного роста подростков; профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, зрения и других нарушений, связанных с гиподинамией; формирование осознанного отношения к здоровью через освоение основ ЗОЖ и правил безопасного поведения в спортивной деятельности.

Особое значение имеет системный подход, объединяющий физическое воспитание с социально-психологическим развитием учащихся. Программа способствует не только совершенствованию двигательных навыков, но и развитию когнитивных способностей, эмоциональной устойчивости и навыков работы в команде.

Интеграция с предметами естественно-научного и гуманитарного циклов (биология, ОБЖ, история спорта) расширяет представление учащихся о роли физической культуры в жизни человека. Программа учитывает возрастные особенности подростков, предлагая разнообразные виды активности. Это позволяет поддерживать интерес учащихся и обеспечивать их всестороннее развитие. Таким образом, программа представляет собой современный, научно обоснованный инструмент физического воспитания, отвечающий как государственным образовательным стандартам, так и актуальным потребностям подрастающего поколения.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами

базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.5. Категория обучающихся

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 5-8 классов, в возрасте от 11 до 15 лет

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- контролировать и оценивать показатели физического развития и подготовленности;
- планировать систему индивидуальных занятий (общеразвивающих, профессионально-прикладных и корригирующих);
- проводить диагностику и контроль: определять уровень развития физических качеств, вести дневник самонаблюдения, измерять частоту сердечных сокращений, оценивать физическую подготовленность;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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	30	15	15	ТК
3.	Модуль №3: Прикладно-ориент ированная физическая культура	26	13	13	ТК
4.	Модуль №4: Лыжная подготовка	2	1	1	ТК
5.	Модуль №5: Лёгкая атлетика	10	5	5	ТК
6.	Модуль №6: Гимнастика с	18	9	9	ТК

	основами акробатики				
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	

2.3. Рабочая программа

Модуль №1: Знания о физической культуре

Урок № 1. Что такое физическая культура? Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Физическая культура как занятия, направленные на укрепление здоровья, развитие физических способностей и подготовку к физическим нагрузкам. Виды спорта и физические упражнения, осваиваемые на уроках физической культуры. Популярные виды спорта и их роль в физическом развитии. Основы техники безопасности на уроках физической культуры.

Урок № 2. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности. Физическая культура как средство профилактики вредных привычек.

Урок №3. Мышечная система человека и её функционирование при физических нагрузках.

Мышечная система как основа двигательной активности человека. Основные группы мышц. Функции основных мышечных групп. Взаимодействие мышц-агонистов и антагонистов при выполнении движений. Правила безопасного укрепления мышц: постепенное увеличение нагрузки, правильная техника выполнения, разминка и заминка. Влияние регулярных физических упражнений на развитие мышечной системы подростков.

Урок № 4. Режим дня и его значение.

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.

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. Олимпийские игры: история от древности до современности.

История организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Символика и традиции Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры и их связь с античными традициями. Ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр. Виды спорта, входившие в программу Олимпийских игр Древней Греции, и их сравнение с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.

Урок № 7. Олимпийское движение в России. Олимпийские виды спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы России.

Урок № 8. Что такое осанка и причины её нарушения. Признаки неправильной осанки.

Осанка как показатель физического развития. Правильная и неправильная форма осанки, её отличительные признаки. Причины и последствия нарушений осанки.

Урок № 9. Комплекс упражнений для правильной и красивой осанки.

Комплекс упражнений для формирования и поддержания правильной осанки.

Модуль №2: Способы самостоятельной деятельности

Урок № 10. Закаливание организма: основные средства, методы и правила безопасности.

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. Причины травматизма на уроках физической культуры.

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

Урок № 14. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Урок № 15. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Общая характеристика физических качеств.

Физическая подготовка. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Причинно-следственная связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Взаимосвязь физических качеств и здоровья.

Урок № 16. Сила как физическое качество.

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.

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

Урок № 18. Быстрота как физическое качество.

Быстрота как физическое качество. Факторы, влияющие на развитие 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. Гибкость как физическое качество.

Гибкость как важный компонент физической подготовленности. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. Методы оценки гибкости.

Урок № 21. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Практическое выполнение упражнений для развития гибкости.

Урок № 22. Выносливость как физическое качество.

Выносливость как способность длительно выполнять физическую работу. 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. Ловкость как физическое качество.

Ловкость как способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность. Факторы, от которых зависит проявление ловкости. Упражнения для развития ловкости. Методы оценки уровня развития ловкости.

Модуль №3: Прикладно-ориентированная физическая культура

Урок № 25. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Практическое выполнение упражнений для развития ловкости.

Урок № 26. Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

Исторический обзор физической подготовки в русской армии. Система физического воспитания во времена Петра I. Наставления А.В. Суворова о физической подготовке воинов. Связь армейской физподготовки с современными нормативами ГТО.

Урок № 27. Лыжная подготовка: правила безопасности. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основные способы и техника передвижения на лыжах. Правила выбора и подготовки лыжного инвентаря. Одежда для занятий лыжами в различных погодных условиях, Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

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 – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.

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. Типичные

ошибки и способы их исправления. Методика самостоятельной подготовки к сдаче нормативов. Правила самоконтроля при выполнении упражнений.

Урок № 31. Легкая атлетика: история происхождения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

Легкая атлетика как основа физического воспитания. История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение легкой атлетики для всестороннего физического развития.

Урок № 32. Базовые техники ходьбы и бега: от правильного выполнения к совершенствованию.

Основы техники ходьбы и бега. Стартовые команды и их выполнение. Техника выполнения движений: положение корпуса, работа рук, постановка стопы. Значение правильной техники для эффективного передвижения и профилактики травм. Правильное дыхание во время бега.

Урок № 33. Бег: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Техника выполнения беговых нормативов ГТО. Методика тренировки разных видов бега: короткие дистанции (30-60 м), средние (1000-1500 м) и длинные (2000-3000 м). Особенности челночного бега. Контроль за техникой выполнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок № 34. Прыжки: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Основные виды прыжков в легкой атлетике: в длину, в высоту. Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

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. Нормативы ГТО по метанию. Подводящие упражнения для освоения техники. Правила безопасности при выполнении метательных упражнений.

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 Здоровый Образ Жизни.

Понятие здоровья и его основные компоненты. Принципы здорового образа жизни. Влияние физической культуры на различные аспекты здоровья: физический, психический, социальный. Роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Модуль №5: Лёгкая атлетика

Урок № 39. Пилатес.

Пилатес как система упражнений для укрепления мышц корпуса и улучшения осанки. История появления, польза и принципы занятий. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, развития гибкости и улучшения осанки. Техника выполнения упражнений. Правила безопасности.

Урок № 40. Футбол: история и техника игры.

История развития футбола как вида спорта. Основные понятия игры. Основные технические элементы: ведение мяча, передачи, удары. Тактические основы игры. Правила безопасности при занятиях футболом. Значение футбола для физического развития подростков.

Урок № 41. Круговая тренировка.

Круговая тренировка как метод развития физических качеств. Принципы организации круговой тренировки. Подбор упражнений для комплексного развития физических качеств. Дозирование нагрузки и отдыха. Практическое выполнение упражнений в круговом режиме.

Урок № 42. Гимнастика: история происхождения. Правила безопасности на уроках гимнастики.

История развития гимнастики как вида спорта. 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. Техника выполнения основных акробатических упражнений.

Основные акробатические элементы: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост». Техника выполнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок № 45. Партерная гимнастика.

Комплекс упражнений, выполняемых на полу: в положении сидя, лежа, на боку. 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. Техника выполнения основных упражнений на гимнастических снарядах.

Основные гимнастические снаряды: брусья, бревно, канат, козел, гимнастическая стенка. Техника безопасности при работе со снарядами. Методика обучения опорному прыжку: фазы выполнения, типичные ошибки, подводящие упражнения. Лазание по канату: техника хвата, работа ног, способы спуска. Техника выполнения лазания по гимнастической стенке. Особенности выполнения упражнений на бревне: равновесие, передвижения, повороты.

Урок № 49. Комплекс упражнений на развитие равновесия.

Практическое выполнение упражнений для развития равновесия.

Урок № 50. Акробатические комбинации с добавлением упражнений ритмической гимнастики.

Разучивание элементов для комбинации. Практическое выполнение комбинации из изученных элементов.

Урок № 51. Баскетбол: история и техника игры.

История возникновения и развития баскетбола. Основные правила и положения современного баскетбола. Основные элементы игры: ведение, передача и ловля мяча. Правила безопасности при игре в баскетбол. Значение баскетбола для развития физических качеств.

Урок № 52. Физическая нагрузка и ЧСС.

Понятие о частоте сердечных сокращений как основном показателе интенсивности нагрузки. Методы измерения пульса и определения интенсивности нагрузки. Проба Руфье для оценки функционального состояния 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. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.

Физическое развитие. Основные показатели физического развития: рост, вес, осанка. Методы измерения и оценки показателей физических развития. Влияние наследственных и средовых факторов на физическое развитие. Роль физической культуры в гармоничном развитии подростков. Практическое проведение измерений и оценка результатов.

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. Волейбол: история и техника игры.

История возникновения и развития волейбола. Основные правила современного волейбола. Основные приемы: верхняя и нижняя передачи, подача, нападающий удар, блок. Правила безопасности при игре в волейбол. Значение волейбола для развития физических качеств и формирования командного духа.

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

Акробатический рок-н-ролл как динамичный вид спорта, сочетающий хореографию и акробатику. 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 – 1шт. ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B – 1шт. ✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA – 1шт. ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру – 1 шт. ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами – 1шт. ✓ Софтбокс 50x70 600BT – 1шт. ✓ 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 «Что такое физическая культура? Техника безопасности во время занятий физической культурой».

Часть 1. Тест.

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

Выберите правильный ответ.

Вопрос 1. Какое из этих утверждений о пользе физической культуры неверно?

- 1) Улучшает работу сердечно-сосудистой системы
- 2) Повышает риск развития сахарного диабета
- 3) Способствует формированию правильной осанки
- 4) Улучшает качество сна

Вопрос 2. Что из перечисленного НЕ является компонентом физической культуры?

- 1) Физическая рекреация
- 2) Физическое воспитание
- 3) Спортивные соревнования
- 4) Компьютерные игры

Вопрос 3. Что относится к физической рекреации?

- 1) Подготовка к олимпийским играм
- 2) Подвижные игры на перемене
- 3) Сдача нормативов ГТО
- 4) Тренировки профессиональных спортсменов

Часть 2. Задания с развернутым ответом:

Вопрос 1. Сравните и проанализируйте. Чем отличается физическая рекреация от спорта?

Напишите по 2 признака каждого вида активности.

Вопрос 2. «Крестики-нолики: Физкультура и ЗОЖ»

Перед вами сетка 3х3. В каждой клетке утверждение. Если Вы согласны с утверждением – ставьте Х, если нет – О.

Физкультура полезна для сердца	Спортсмены никогда не болеют	На уроках физкультуры нельзя жевать жевательную резинку
Компьютер заменяет физкультуру	Зарядка улучшает настроение	Физкультура нужна только на уроках
Правильное питание важно для спортивных результатов	Сидеть весь день полезно	Плавание развивает мышцы

Впишите ответы в сетку ниже:

Вопрос 3*. Напишите письмо самому себе из будущего.

Представь, что тебе 30 лет. Напиши, как занятия физкультурой в школе помогли тебе:

- сохранить здоровье;
- добиться успехов (в работе/хобби);
- чувствовать себя уверенно.

Например: «Привет, будущий я! Если ты сейчас здоров и полон сил – это потому, что в школе ты не пропускал физкультуру...»

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

1. Какие мышцы являются антагонистами бицепса плеча?

- 1) Трицепс
- 2) Дельтовидные
- 3) Грудные
- 4) Икроножные

2. Какие из перечисленных факторов НЕ относятся к принципам закаливания?

- 1) Постепенность
- 2) Систематичность
- 3) Максимальная нагрузка с первого дня
- 4) Учет индивидуальных особенностей

3. Какой вид спорта НЕ входил в программу древних Олимпийских игр?

- 1) Панкратион
- 2) Гонки на колесницах
- 3) Прыжки в длину
- 4) Баскетбол

4. Какой пульс считается оптимальным для аэробной тренировки у подростков?

- 1) 90-100 уд./мин
- 2) 120-140 уд./мин
- 3) 160-180 уд./мин
- 4) 200 уд./мин и выше

5. Какое упражнение НЕ входит в комплекс ГТО для 5-8 классов?

- 1) Прыжок в длину с места
- 2) Подтягивание
- 3) Жим штанги лежа
- 4) Наклон вперед из положения стоя

6. Какой элемент является основным в акробатике?

- 1) Кувырок вперед
- 2) Прыжок в высоту
- 3) Метание мяча
- 4) Бег на месте

7. Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции?

- 1) Высокий
- 2) Низкий

- 3) Средний
- 4) Боковой

8. Какое упражнение лучше всего развивает выносливость?

- 1) Прыжки на скакалке
- 2) Жим штанги
- 3) Кувырки
- 4) Стойка на голове

9. Какой прием в волейболе выполняется для остановки атакующего удара?

- 1) Подача
- 2) Блок
- 3) Верхняя передача
- 4) Нижняя передача

10. Какой снаряд НЕ используется в спортивной гимнастике?

- 1) Бревно
- 2) Конь
- 3) Канат
- 4) Футбольный мяч

11. Какой из перечисленных видов относится к циклическим видам спорта?

- 1) Баскетбол
- 2) Плавание
- 3) Волейбол
- 4) Теннис

12. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки?

- 1) Принцип систематичности
- 2) Принцип доступности
- 3) Принцип прогрессии
- 4) Принцип наглядности

13. Какой вид метания входит в программу легкой атлетики?

- 1) Метание копья
- 2) Метание камня
- 3) Метание палки
- 4) Метание песка

14. Какой прием в баскетболе выполняется для передачи мяча партнеру?

- 1) Дриблинг
- 2) Штрафной бросок
- 3) Передача
- 4) Блок-шот

15. Какое качество развивает челночный бег?

- 1) Гибкость
- 2) Ловкость
- 3) Силу
- 4) Выносливость

2.7. Список рекомендованной литературы

Основная:

1. Авдеева М.С., Кадочникова Н.И., Капустина С.В. Физические упражнения в режиме учебного дня / Авдеева М.С., Кадочникова Н.И., Капустина С.В. – Киров,. 2019 – 48-56 с.

2.8. Список использованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2023.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-9 классы: учебник. – М.: Просвещение, 2022.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 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/>