

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

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 6 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (11–12 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

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	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 6 класса» (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)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 6 классе продолжается физическое воспитание учащихся в основной школе. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности подростков 11–12 лет: активный рост, формирование осанки, развитие координации и выносливости, начало полового созревания. Учащиеся углубляют знания об Олимпийских играх, физической подготовке, осваивают новые двигательные действия: коньковый ход на лыжах, лазание по канату, акробатические комбинации, а также учатся оценивать физическую нагрузку и выполнять упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки и зрения. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к выполнению нормативов ГТО.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Она направлена на:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 6 класса устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки, повышенная утомляемость. В этот период особенно важно обеспечить достаточную двигательную активность, чтобы предотвратить нарушения осанки, гиподинамию и другие проблемы со здоровьем. Программа помогает решить эти задачи через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Освоение новых видов двигательной деятельности (коньковый ход, лазание по канату) и элементов спортивных игр делает занятия разнообразными и увлекательными, способствует социализации и командному взаимодействию.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 6 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и

повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III–IV ступени.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся о возрождении Олимпийских игр, их символике и ритуалах, истории первых Олимпийских игр современности.
- Сформировать представление об основах физической подготовки и основных показателях физической нагрузки.
- Познакомить с закаливающими процедурами (воздушные и солнечные ванны, купание в водоёмах) и правилами их проведения.
- Обучить упражнениям для коррекции телосложения и профилактики нарушений зрения и осанки.
- Совершенствовать двигательные действия: упражнения на равновесие, акробатические комбинации, лазание по канату, коньковый ход на лыжах, легкоатлетические упражнения и технические действия в спортивных играх.
- Развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (III–IV ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 6 класса в возрасте от 11 до 12 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Рассказывать об истории возрождения Олимпийских игр, их символике и ритуалах.
- Объяснять основные показатели физической нагрузки и применять их на практике.
- Выполнять закаливающие процедуры с учётом правил безопасности.
- Выполнять упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки и зрения.
- Выполнять упражнения на развитие равновесия, гибкости и координации.
- Выполнять акробатические комбинации из 3–4 элементов.
- Лазать по канату в три приёма.
- Передвигаться на лыжах коньковым ходом, выполнять повороты переступанием в движении.
- Выполнять легкоатлетические прыжки и метание.
- Выполнять технические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО III–IV ступени.

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) – **34 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **35 ак. ч.**

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

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз 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: 34 урока 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 – 69 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 (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	18	9	9	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика	16	7	7	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	6	3	3	ТК
5.	Модуль №5: Спортивные игры	12	6	6	ТК

6.	Модуль №6: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК
7.	Модуль №7: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	69	34	35	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Возрождение Олимпийских игр

История упадка Олимпийских игр в древности. Кто и как возродил Олимпийские игры. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийского движения. Первый Олимпийский конгресс. Значение возрождения Олимпийских игр для развития спорта и мира во всём мире. Олимпийские принципы и идеалы.

Урок №2. Символика и ритуалы Олимпийских игр

Олимпийская символика: олимпийские кольца, их значение и цвета. Олимпийский флаг. Олимпийский огонь и эстафета олимпийского огня. Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» (Быстрее, выше, сильнее). Олимпийская клятва. Олимпийский гимн. Ритуалы открытия и закрытия Олимпийских игр. Значение символики для олимпийского движения.

Урок №3. История первых Олимпийских игр современности

Первые Олимпийские игры современности (1896 год, Афины, Греция). Как проходили первые игры. Какие виды спорта были включены в программу. Участники и победители первых игр. Значение первых Олимпийских игр для развития международного спортивного движения. Сравнение первых игр с современными.

Урок №4. Физическая подготовка человека

Что такое физическая подготовка. Основные виды физической подготовки: общая и специальная. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие всех физических качеств. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие качеств для конкретного вида спорта. Как правильно планировать физическую подготовку. Значение физической подготовки для здоровья и достижения спортивных результатов.

Урок №5. Основные показатели физической нагрузки

Что такое физическая нагрузка. Основные показатели физической нагрузки: интенсивность, объём, длительность. Как определять интенсивность нагрузки по пульсу. Зоны интенсивности: низкая,

средняя, высокая. Как дозировать нагрузку в зависимости от цели занятий. Признаки правильной и чрезмерной нагрузки. Ведение дневника нагрузки.

Урок №6. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах

Что такое закаливание и зачем оно нужно. Методы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, купание в естественных водоёмах. Правила проведения воздушных ванн: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей. Правила проведения солнечных ванн: время дня, длительность, защита от перегрева. Правила купания в открытых водоёмах: безопасность, постепенное привыкание к воде. Техника безопасности при закаливании. Противопоказания.

Урок №7. Упражнения для коррекции телосложения

Что такое телосложение и как оно влияет на здоровье. Какие упражнения помогают скорректировать телосложение. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для снижения массы тела. Как правильно подбирать упражнения для коррекции телосложения. Режим питания и физической активности.

Урок №8. Упражнения для профилактики нарушения зрения

Почему ухудшается зрение у школьников. Основные причины: длительная работа за компьютером, чтение при плохом освещении, неправильная посадка. Упражнения для профилактики нарушения зрения: гимнастика для глаз, упражнения на снятие напряжения, упражнения для улучшения кровообращения в глазах. Как правильно организовать рабочее место. Режим зрительных нагрузок.

Урок №9. Упражнения для профилактики нарушений осанки

Что такое осанка. Причины нарушения осанки у школьников: неправильная посадка, ношение тяжестей, слабые мышцы спины. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для формирования правильной осанки. Как правильно сидеть за партой и компьютером. Как носить рюкзак. Самоконтроль осанки.

Модуль №2

Урок №10. Упражнения на развитие равновесия

Что такое равновесие и зачем его развивать. Упражнения для развития равновесия: стойка на одной ноге с разными положениями рук, ходьба по линии, повороты на месте, упражнения на гимнастической скамейке, стойка на руках (с поддержкой). Как равновесие помогает в спорте и жизни. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №11. Акробатические упражнения

Повторение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост», перекаты. Освоение новых элементов: кувырки в группировке, кувырки согнувшись. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Как улучшить технику выполнения.

Урок №12. Акробатические комбинации

Что такое акробатическая комбинация. Составление и выполнение комбинации из 4–5 элементов. Связка элементов. Правила безопасности. Как оценивается техника выполнения. Тренировка комбинации.

Урок №13. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд, назад, в стороны, складка, шпагат, выпады, мостик. Как правильно выполнять упражнения на гибкость. Правила безопасности. Как отслеживать прогресс.

Урок №14. Лазание по канату

Техника лазания по канату. Основные способы: в три приёма, в два приёма. Техника хвата, работа ног, способы спуска. Правила безопасности при лазании по канату. Упражнения для подготовки к лазанию по канату: укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №15. Упражнения ритмической гимнастики

Что такое ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики под музыку: стилизованные наклоны и повороты, шаги на месте с движением рук, прыжки, махи, танцевальные движения. Как ритмическая гимнастика развивает координацию, чувство ритма и пластику. Составление простых комбинаций под музыку.

Урок №16. Упражнения ритмической гимнастики

Совершенствование техники ритмической гимнастики. Освоение новых элементов: движения с предметами (мяч, обруч, лента) - имитация. Составление комбинаций из изученных элементов. Как ритмическая гимнастика помогает развивать координацию, выразительность и чувство ритма.

Модуль №3

Урок №17. Коньковый ход. Повороты переступанием в движении

Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Отличие конькового хода от классических лыжных ходов. Техника отталкивания, скольжения, работы рук. Повороты переступанием в движении. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Модуль №4

Урок №18. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на короткие (60 м, 100 м) и средние дистанции (1000 м, 1500 м). Правила выполнения нормативов ГТО для III–IV ступени. Подготовка к выполнению беговых нормативов: разминка, старт, бег по дистанции, финиш. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №19. Легкоатлетические прыжки

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подводящие упражнения. Как развить прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки.

Урок №20. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность и в цель. Правила выполнения нормативов ГТО для IV ступени. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №21. Спортивная игра «Футбол»

Правила игры в футбол. Техника ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, передач. Тактические действия в нападении и защите. Правила безопасности в футболе. Игровые упражнения.

Урок №22. Упражнения из игры футбол

Совершенствование техники игры в футбол. Упражнения: ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному и катящемуся мячу, передача мяча в движении, остановка мяча, обводка соперника. Игровые упражнения. Тактические действия в команде.

Урок №23. Спортивная игра «Баскетбол»

Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, передач двумя руками от груди и с отскоком, ловли мяча, броска мяча в корзину с места и в движении. Правила безопасности в баскетболе. Игровые упражнения.

Урок №24. Упражнения из игры баскетбол

Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения: ведение мяча с изменением скорости и направления, передача мяча в движении, бросок мяча в корзину после ведения, перехват мяча. Тактические действия в команде. Игровые упражнения.

Урок №25. Спортивная игра «Волейбол»

Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи мяча, приёма мяча снизу, прямой нижней подачи, нападающего удара (ознакомление). Правила безопасности в волейболе. Игровые упражнения.

Урок №26. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке. Составление своей круговой тренировки.

Модуль №6

Урок №27. Нормы ГТО как средство развития физических качеств

Как нормативы ГТО помогают развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию. Взаимосвязь выполнения нормативов с развитием физических качеств. Как занятия по подготовке к ГТО делают тело сильным и здоровым. Примеры упражнений для подготовки к каждому нормативу. Мотивация к регулярным занятиям.

Урок №28. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (III–IV ступень). Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту. Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины. Типичные ошибки.

Модуль №7

Урок №33. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) III–IV ступени)

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для III–IV ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Спортивный праздник. Подведение итогов.

Урок №34. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) III–IV ступени)

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

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 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ 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 <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ 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 домашних заданий и тестов, размещённых в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний».

Итоговая аттестация проводится в форме теста, который включает 12–20 вопросов. Для успешного прохождения необходимо правильно выполнить не менее 85% заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения всех модулей программы в объёме, предусмотренном учебным планом.

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

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №5. Урок №26 «Спортивная игра «Волейбол»»

Задание 1. Допиши недостающие элементы в схеме «Атакующий удар»:

Разбег → _____ → удар ладонью в верхней точке → приземление

Вставь пропущенное слово.

Задание 2. Соедини стрелками или напиши рядом с каждым термином его правильное значение

Термин	Значение
1. Блокирование	А) Отправка мяча своему нападающему
2. Пас	Б) Прыжок у сетки с поднятыми руками
3. Приём сверху	В) Мяч принимают кончиками пальцев «домиком»

Ответ: 1 - __, 2 - __, 3 - __

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Какое акробатическое упражнение является статическим, требует силы и равновесия и выполняется на лопатках?

- А) Кувырок вперёд
- Б) Перекат в сторону
- В) Стойка на лопатках
- Г) «Мост» из положения лёжа

Какой вид гимнастики включает выступления с предметами: лента, мяч, обруч, булавы, скакалка?

- А) Спортивная гимнастика
- Б) Акробатика
- В) Художественная гимнастика
- Г) Оздоровительная гимнастика

Какой вид бега требует не только скорости, но и умения быстро разворачиваться?

- А) Кросс
- Б) Челночный бег
- В) Бег на 60 метров
- Г) Бег на 2000 метров

Соедини вид гимнастики и её характеристику.

Вид гимнастики	Характеристика
1. Спортивная гимнастика	А) Упражнения с предметами под музыку, грация и артистизм
2. Художественная гимнастика	Б) Сложные упражнения на снарядах: брусья, бревно, конь
3. Акробатика	В) Укрепление здоровья, спокойные упражнения, йога, пилатес
4. Оздоровительная гимнастика	Г) Сальто, пируэты, стойки на руках

Вставь пропущенные слова в правильном порядке: *толчок, разбег, приземление, полёт*.

Основные фазы прыжка в длину с разбега:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Какой частью стопы рекомендуется выполнять ведение мяча в футболе для лучшего контроля на малых скоростях?

- А) Внешней стороной стопы
- Б) Внутренней стороной стопы
- В) Подъёмом стопы

Г) Носком

Кто из игроков имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади?

- А) Защитник
- Б) Полузащитник
- В) Нападающий
- Г) Вратарь

Соедини вид бега и его дистанцию.

Вид бега	Дистанция
1. Спринт	А) 1000–2000 метров
2. Бег на длинные дистанции	Б) 30–60 метров
3. Челночный бег	В) Бег по пересечённой местности
4. Кросс	Г) 3×10 метров

Соедини стрелками позицию игрока и её описание.

Позиция игрока	Описание
1. Вратарь	А) Связывают оборону и атаку, участвуют и в защите, и в нападении
2. Защитники	Б) Единственный игрок, которому можно играть руками в своей штрафной
3. Полузащитники	В) Располагаются ближе к своим воротам и защищают их
4. Нападающие	Г) Главная задача — забивать голы

Что из перечисленного НЕ является полезной привычкой для здоровья?

- А) Чистить зубы утром и вечером
- Б) Есть много сладкого и пить газировку
- В) Делать утреннюю зарядку
- Г) Гулять на свежем воздухе

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 287 от 31.05.2021 г.).
3. Лях В.И. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
4. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 6 класс. — М.: ВАКО, 2022. — 192 с.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>