

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

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 01–08/24-О от «26» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 1-4 классов»**

(трудоемкость 128 часов)

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна
Преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (от 6 лет)
Срок обучения: 128 часов

Краснодар, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Общая характеристика	3
1.1. Цели и задачи программы	3
1.2. Категория слушателей	4
1.3. Требования к результатам освоения	4
1.4. Форма обучения и сроки освоения	5
1.5. Форма организации образовательной деятельности	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1 Календарный учебный график	6
2.2. Учебно-тематический план	6
2.3. Рабочая программа	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
3.1. Кадровое обеспечение	28
3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	28
4. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	29
Список литературы	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика

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)».

Освоение дисциплины «Физическая культура» играет ключевую роль в развитии учащихся. Оно оказывает существенное влияние на формирование их физического, психического и социального потенциала, способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета, развитию памяти, концентрации внимания и мыслительных способностей.

1.1. 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.

Развивающая направленность физической культуры ориентирована на формирование у учащихся необходимого уровня физического здоровья, развитие их физических качеств и обучение различным физическим упражнениям, которые способствуют выполнению различных функций. Одним из важных результатов такой направленности является постепенное вовлечение учащихся в здоровый образ жизни. Они овладевают знаниями и навыками, необходимыми для организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, а также для наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Предмет имеет воспитательное значение, поскольку он знакомит учащихся с историей и традициями физической культуры и спорта народов России. Он способствует развитию интереса к регулярным занятиям, пониманию роли физической культуры в поддержании здоровья, а также помогает организовать активный отдых и досуг. В ходе образовательного процесса у учеников активно развиваются полезные умения и модели

поведения, а также навыки коммуникации и взаимодействия с одноклассниками и преподавателями. Кроме того, ученики учатся оценивать свои действия и поступки в контексте совместной работы в коллективе.

1.2. Категория слушателей: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 1-4 классов общеобразовательных школ.

1.3. В результате изучения курса слушатели должны знать и иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

1.4. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий в очно-заочной форме.

Сроки освоения программы – **128 ч.:**

Лекционные занятия онлайн (видеоуроки) – **24 ч.,**

Семинарские занятия онлайн (вебинар) – **40 ч.,**

Самостоятельная работа – **63 ч.,**

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

Период обучения и режим занятий:

Продолжительность обучения составляет – **64 дня.**

Занятия проводятся 2 дня в неделю по 45 минут в день.

1.5. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 64 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.

Промежуточная аттестация проводится за счет часов, отведенных на изучение уроков.

2.1 Календарный учебный график

Период обучения – 64 дня							
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ, ИА

УЗ – учебные занятия

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название уроков	Количество часов				
		Всего	Лекционные занятия онлайн (видеоурок)	Семинарские занятия онлайн (вебинар)	Самостоятельная работа	Форма проверки
		час мин	час мин	час мин	час мин	
1.	Урок №1. Что такое физическая культура? Техника безопасности во время занятий физической культурой.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
2.	Урок №2. Основные части тела человека	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
3.	Урок №3. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

4.	Урок №4. Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
5.	Урок №5. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
6.	Урок №6. Олимпийские игры: история от древности до современности.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
7.	Урок №7. Осанка человека. Учимся держать спину ровно.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
8.	Урок №8. Гигиена. Личная гигиена.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
9.	Урок №9. Закаливание.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
10.	Урок №10. Виды передвижения.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
11.	Урок №11. Исходные положения в физических упражнениях.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

12.	Урок №12. Правила предупреждения травматизма	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
13.	Урок №13. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
14.	Урок №14. Физические качества - Путешествие в страну «Активия».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
15.	Урок №15. Физические качества – сила. Путешествие в город «Силаград».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
16.	Урок №16. Комплекс упражнений на развитие силы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
17.	Урок №17. Физические качества – быстрота. Путешествие в город «Быстроград».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
18.	Урок №18. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

19.	Урок №19. Физические качества – гибкость. Путешествие в город «Флексополис».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
20.	Урок №20. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
21.	Урок №21. Физические качества – выносливость. Путешествие в город «Эндурбург».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
22.	Урок №22. Комплекс упражнений на развитие выносливости	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
23.	Урок №23. Физические качества – ловкость. Путешествие в город «Ловкость-Сити».	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
24.	Урок №24. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
25.	Урок №25. Роль и значение занятий физическими упражнениями и в подготовке солдат в русской армии.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

26.	Урок №26. Передвижение на лыжах. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
27.	Урок №27. Строевая подготовка.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
28.	Урок №28. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
29.	Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
30.	Урок №30. Легкая атлетика: история происхождения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
31.	Урок №31. Ходьба и бег: виды и техника выполнения.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

32.	Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
33.	Урок №33. Легкоатлетические прыжки	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
34.	Урок №34. Комплекс прыжковых упражнений и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
35.	Урок №35. Метание: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
36.	Урок №36. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
37.	Урок №37. Здоровье и ЗОЖ.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

38.	Урок №38. Пилатес.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
39.	Урок №39. Футбол: история и техника игры.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
40.	Урок №40. Круговая тренировка.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
41.	Урок №41. Гимнастика: история происхожден ия. Правила безопасности на уроках гимнастики.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
42.	Урок №42. Гимнастическ ая разминка. Развитие гибкости и подвижности суставов.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
43.	Урок №43. Техника выполнения основных акробатическ их упражнений.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
44.	Урок №44. Партерная гимнастика.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
45.	Урок №45. Общие развивающие упражнения со скакалкой.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
46.	Урок №46. Физические упражнения на растягивание. Стретчинг. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
47.	Урок №47. Основные гимнастические снаряды.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
48.	Урок №48. Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
49.	Урок №49. Гимнастическая комбинация.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
50.	Урок №50. Баскетбол: история и техника игры.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
51.	Урок №51. Физическая нагрузка и ЧСС.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
52.	Урок №52. Упражнения на укрепление мышц всего тела.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
53.	Урок №53. Физическое развитие и функциональные показатели.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
54.	Урок №54. Аэробика: что это такое, основные виды и польза от занятий.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
55.	Урок №55. Аэробика: Освоение танцевальных шагов.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

56.	Урок №56. Аэробика: Изучение танцевальной комбинации.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
57.	Урок №57. Подвижные игры. Правила безопасности и возникновение подвижных игр.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест
58.	Урок №58. Развитие координационных способностей: комплекс упражнений.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
59.	Урок №59. Волейбол: история и техника игры.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
60.	Урок №60. Что такое акробатический рок-н-ролл?	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
61.	Урок №61. Основные элементы акробатического рок-н-ролла.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
62.	Урок №62. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
63.	Урок №63. Вращения в акробатическом рок-н-ролле.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
64.	Урок №64. Обобщающий урок.	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	-	-

	Итоговая аттестация	1 ч. 00 мин				Тестирование Нормативы ГТО
	ИТОГО	128 ч. 00 мин	40 ч. 00 мин	24 ч. 00 мин	63 ч. 00 мин	

2.3. Рабочая программа

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

Во время урока слушатели узнают о физической культуре как о занятиях, направленных на укрепление здоровья, развитие физических способностей и подготовку к физическим нагрузкам. Знакомятся с различными видами спорта и физическими упражнениями, которые смогут освоить на уроках физической культуры, узнают о популярных видах спорта. Изучают основы техники безопасности на уроках физической культуры. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 2. Основные части тела человека

Во время урока слушатели узнают о строении тела человека. Развивают умение находить и называть основные части тела человека. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 3. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Во время урока слушатели знакомятся с режимом дня и правилами его составления и соблюдения. Обсуждают, для чего нужен режим дня, определяют основные дела школьников в течение дня и распределяют их по часам с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её заполнения. Уточняют индивидуальные мероприятия и самостоятельно заполняют таблицу, ориентируясь на образец и с помощью родителей. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 4. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.

Во время урока слушатели узнают о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Изучают пользу физкультминуток во время учёбы, и приводят примеры их грамотного планирования в течение учебного дня. Осваивают комплексы упражнений для разминки в положении сидя и стоя на месте (упражнения направлены на активизацию дыхания, кровообращения и внимания, а также на предотвращение усталости мышц рук и спины). Узнают о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Изучают названия упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 5. История подвижных игр и соревнований у древних народов.

Во время урока слушатели узнают о появлении подвижных игр. Узнают о первых соревнованиях и их роли в жизни древних людей. Узнают о первых играх с мячом. Изучают физическую культуру наших предков. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 6. Олимпийские игры: история от древности до современности.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «Олимпийские игры». Изучают историю появления Олимпийских игр. Узнают о символике и ритуале проведения Олимпийских игр. Рассматривают современные Олимпийские игры и их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Изучают влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 7. Осанка человека. Учимся держать спину ровно.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 8. Гигиена. Личная гигиена.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают, как она влияет на здоровье человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 9. Закаливание.

Во время урока слушатели знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация). Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 10. Виды передвижения.

Во время урока слушатели знакомятся с видами передвижения. Разучивают виды передвижений. Изучают способы изменения направления и скорости движения. Изучают

технику выполнения упражнений в движении. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 11. Исходные положения в физических упражнениях.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнений. Наблюдают образец техники, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения различных упражнений. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 12. Правила предупреждения травматизма

Во время урока слушатели узнают о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 13. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.

Во время урока слушатели разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой. Узнают о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают 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). По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 14. Физические качества - Путешествие в страну «Активия».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 15. Физические качества – сила. Путешествие в город «Силаград».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы. Изучают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Рассматривают методы оценки физических качеств. Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств для показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), учатся рассчитывать приросты результатов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 16. Комплекс упражнений на развитие силы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития силы на уроках физической культуры и в быту. Осваивают правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО для упражнений на развитие силы. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 17. Физические качества – быстрота. Путешествие в город «Быстроград».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты. Изучают упражнения на развитие быстроты. Рассматривают методы оценки физических качеств. Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств для показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра), учатся рассчитывать приросты результатов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 18. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития быстроты на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 19. Физические качества – гибкость. Путешествие в город «Флексополис».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости. Изучают упражнения на развитие гибкости. Рассматривают методы оценки физических качеств. Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств для показателей гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра), учатся рассчитывать приросты результатов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 20. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития гибкости на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 21. Физические качества – выносливость. Путешествие в город «Эндурбург».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости. Изучают упражнения на развитие выносливости. Рассматривают методы оценки физических качеств. Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств для показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра), учатся рассчитывать приросты результатов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 22. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития выносливости на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 23. Физические качества – ловкость. Путешествие в город «Ловкость-Сити».

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «ловкость», рассматривают ловкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление ловкости. Изучают упражнения на развитие ловкости. Рассматривают методы оценки физических качеств. Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств для показателей ловкости в конце каждой учебной четверти (триместра), учатся рассчитывать приросты результатов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 24. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития ловкости на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 25. Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

Во время урока слушатели обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 26. Передвижение на лыжах. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Во время урока слушатели узнают о лыжной подготовке как о занятиях, направленных на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Узнают об основных видах лыжных ходов и их чередованиях. Изучают отличия одной техники лыжного хода от другого. Узнают, как правильно одеваться для занятий лыжной подготовки и правильно подбирать палки и лыжи. Изучают основы техники безопасности на уроках лыжной подготовки. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 27. Строевая подготовка.

Во время урока слушатели знакомятся со строевой подготовкой. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!». Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!». Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!». Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при

движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения, по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 28. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.

Во время урока слушатели узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Изучают историю возникновения и развития комплекса ГТО. Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Во время урока слушатели повторяют правила соревнований по комплексу ГТО и нормативные требования. Наблюдают выполнение учителем упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Выполняют упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств для комплекса ГТО. Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 30. Легкая атлетика: история происхождения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

Во время урока слушатели узнают о легкой атлетике. Знакомятся с различными видами легкой атлетики. Узнают сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Изучают основы техники безопасности на уроках легкой атлетики. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 31. Ходьба и бег: виды и техника выполнения.

Во время урока слушатели обучаются различным видам ходьбы и бега. Учатся правильно и последовательно выполнять команды старта. Овладевают техникой выполнения ходьбы и бега. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Во время урока слушатели осваивают 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. Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 33. Легкоатлетические прыжки

Во время урока слушатели узнают о видах прыжка в легкой атлетике. Узнают основные фазы прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 34. Комплекс прыжковых упражнений и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Во время урока слушатели совершенствуют умение владеть своим телом, концентрировать усилия, развивают силу, быстроту, ловкость, смелость. Узнают о техниках выполнения прыжков и разучивают комплекс прыжковых упражнений. Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Осваивают правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 35. Метание: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Во время урока слушатели узнают историю метания. Изучают виды метания. Учатся выполнять разминку перед метанием и разбирают технику безопасности при метании мяча. Наблюдают и анализируют образец метания мяча в цель и на дальность, выделяют его фазы и разбирают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания мяча в цель и на дальность. Осваивают правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 г. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 36. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 37. Здоровье и ЗОЖ.

Во время урока слушатели узнают о здоровом образе жизни. Формируют элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 38. Пилатес.

Во время урока слушатели узнают о пилатесе. Изучают историю появления, пользу и принципы занятий. Выполняют комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, улучшение координации движений, исправление осанки. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 39. Футбол: история и техника игры.

Во время урока слушатели знакомятся с футболом как со средством физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и

для девочек. Формируют общие представления о виде спорта «футбол». Узнают об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии учащихся. Изучают индивидуальные технические приемы владения мячом. Изучают комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Изучают технику передвижения и специально-беговые упражнения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 40. Круговая тренировка.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «круговая тренировка». На протяжении урока происходит многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Занятие направлено на комплексное развитие физических качеств. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 41. Гимнастика: история происхождения. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Во время урока слушатели узнают о понятии «гимнастика». Знакомятся с различными видами и составляющими гимнастики. Узнают сведения из истории возникновения и развития гимнастики. Изучают основы техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 42. Гимнастическая разминка. Развитие гибкости и подвижности суставов.

Во время урока слушатели знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Выполняют комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 43. Техника выполнения основных акробатических упражнений.

Во время урока слушатели знакомятся с техникой выполнения основных акробатических упражнений: перекаты - вперед, назад, в стороны; кувырки – вперед и назад; стойка на лопатках; «мосты». По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 44. Партерная гимнастика.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «партерная гимнастика». Выполняют комплекс специально подобранных упражнений выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №45. Общие развивающие упражнения со скакалкой.

Во время урока слушатели разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают

прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 46. Физические упражнения на растягивание. Стретчинг. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «стретчинг». Выполняют комплекс физических упражнений, направленный на растягивание мышц. Осваивают правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 47. Основные гимнастические снаряды.

Во время урока слушатели знакомятся с основными гимнастическими снарядами, используемыми на уроках физической культуры. Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы. Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают технику лазанья по канату. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнений. Разучивают лазанье по гимнастической стенке. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 48. Комплекс упражнений на развитие равновесия.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития равновесия на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 49. Гимнастическая комбинация.

Во время урока обсуждают правила составления гимнастической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания гимнастических и акробатических упражнений. Разучивают и выполняют упражнения гимнастической комбинации. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 50. Баскетбол: история и техника игры.

Во время урока слушатели знакомятся с баскетболом как со спортивной командной игрой. Формируют общие представления о виде спорта «баскетбол». Узнают об истории и развитии баскетбола, основных понятиях и современных представлениях о баскетболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом

развитии учащихся. Изучают правила игры в баскетбол. Узнают правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Изучают технику ведения, ловли и передач мяча. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 51. Физическая нагрузка и ЧСС.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «физическая нагрузка». Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Изучают способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса. Узнают о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 52. Упражнения на укрепление мышц всего тела.

Во время урока слушатели выполняют упражнения на укрепление мышц всего тела на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 53. Физическое развитие и функциональные показатели.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки. Наблюдают за процедурой измерения силы, быстроты, выносливости, гибкости с помощью тестовых упражнений. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 54. Аэробика: что это такое, основные виды и польза от занятий.

Во время урока слушатели узнают о понятии «аэробика». Знакомятся с различными видами аэробики. Узнают сведения из истории возникновения и развития аэробики. Узнают какую пользу приносят занятия аэробикой. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 55. Аэробика: Освоение танцевальных шагов.

Во время урока слушатели знакомятся с основными танцевальными шагами в аэробике. Выполняют упражнения на освоение танцевальных шагов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 56. Аэробика: Изучение танцевальной комбинации.

Во время урока слушатели повторяют основные танцевальные шаги в аэробике. Выполняют связки танцевальных шагов. Составляют и выполняют комбинацию из танцевальных шагов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 57. Подвижные игры. Правила безопасности во время подвижных игр.

Во время урока слушатели узнают о связи подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр. Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 58. Развитие координационных способностей: комплекс упражнений.

Во время урока слушатели выполняют упражнения на развитие координационных способностей на уроках физической культуры и в быту. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 59. Волейбол: история и техника игры.

Во время урока слушатели знакомятся с волейболом как со спортивной командной игрой. Формируют общие представления о виде спорта «волейбол». Узнают об истории и развитии волейбола, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии учащихся. Изучают правила игры в волейбол. Узнают правила техники безопасности во время занятий волейболом. Изучают основные приемы игры. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 60. Что такое акробатический рок-н-ролл?

Во время урока слушатели знакомятся с танцевальным видом спорта «акробатический рок-н-ролл». Узнают сведения из истории возникновения и развития акробатического рок-н-

ролла. Узнают пользу занятий акробатическим рок-н-роллом. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 61. Основные элементы акробатического рок-н-ролла.

Во время урока слушатели знакомятся с основными элементами акробатического рок-н-ролла. Разучивают и выполняют основные упражнения акробатического рок-н-ролла. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 62. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.

Во время урока слушатели знакомятся с упражнениями для правильной техники ног в акробатическом рок-н-ролле. Разучивают и выполняют основные упражнения техники ног в акробатическом рок-н-ролле. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 63. Вращения в акробатическом рок-н-ролле.

Во время урока слушатели знакомятся с вращениями в акробатическом рок-н-ролле. Знакомятся с различными видами вращений. Разучивают и выполняют вращения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 64. Обобщающий урок.

Во время урока слушатели повторяют изученный материал. Готовятся к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация

Тестирование

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Квалификация преподавателей, участвующих в реализации программы, отвечает квалификационным требованиям. Все преподаватели имеют опыт работы с разными возрастными категориями учащихся и профессиональное педагогическое образование, систематически повышают свою квалификацию путем получения дополнительного образования на курсах и факультетах/институтах повышения квалификации.

3.2. 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:

<p>Место работы преподавателя</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стол с электро подъемником; ✓ Монитор (диагональ 70-80 см); ✓ Макбук RPO память 1Тб серевер(алюминий); ✓ Камера Canon legria HF G26; ✓ Разветвитель (Baseus); ✓ Black Magic (UltraStudio Recorder); ✓ Стул офисный; ✓ Штатив для камеры (hama); ✓ Стабилизатор напряжения 0.4; ✓ Сетевой фильтр; ✓ Софтбоксы на 400 ват; ✓ Стол подставка (для принадлежностей); ✓ Доска меловая 170/120 см.; ✓ Радиосистема BOYA BY-WM4 PRO-K2; ✓ Планшет Apple iPad 10.2 Wi-Fi 64GB; ✓ Apple Pencil ✓ Выделенная линия Интернет 100 мб/с. <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDeck; ✓ QickTime 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;
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного

процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ».

4. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Итоговая аттестация проводится в форме итогового зачета в виде тестирования. Итоговый тест включает в себя 20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо набрать не менее 17 правильных ответов, что составляет 85 % от общего количества тестового задания.

Пример домашнего задания:

Физическая культура
Урок № 14. Физические качества - Путешествие в страну «Активия».

Задание 1
Напиши определение к понятию «сила».

Сила - это

Задание 2
Выбери правильный ответ.
Сколько всего основных физических качеств?

4
 5
 6
 2

Задание 3
Соотнеси названия упражнений с названием физических качеств. Запиши названия упражнений в соответствующую графу в таблице.

Сила	Быстрота	Выносливость	Гибкость

Приседания Наклоны туловища в стороны Челночный бег

Прыжки через скакалку Подтягивание на перекладине

Прыжок в длину Бег на 1 км «Складка» Бег на 30 м

Задание 4
Выполни упражнение.
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднимая туловище коснуться локтями колен – 20 раз.



Список 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.