

**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 5-8 классов»**

(трудоемкость 128 часов)

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна
Преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (от 10 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	4
1.5. Форма организации образовательной деятельности	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Рабочая программа	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
3.1. Кадровое обеспечение	27
3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	27
4. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	28
Список литературы	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика

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)».

В процессе школьного обучения активное погружение в эту деятельность позволяет ученикам не только улучшать физическую форму и укреплять здоровье, но и открывает двери для освоения новых физических упражнений и двигательных навыков. Кроме того, занятия спортом позволяют успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, а также творческий подход и самостоятельность.

1.1. Цели и задачи Программы:

Цель программы: формирование разносторонне 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

Научно обоснованная направленность программы по физическому воспитанию определяется курсом на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Это служит основой для укрепления здоровья, повышения устойчивости и активности адаптивных процессов. Важным достижением этой ориентации является формирование у учащихся знаний и навыков в самостоятельной организации занятий, направленных на оздоровление, спорт и прикладную физическую культуру, а также возможность понять и развивать свои физические способности. Воспитательное значение программы заключается в содействии активной социализации учащихся через осознание значения мирового и российского олимпийского движения, приобщение к его культурным ценностям и истории, а также современному развитию. К числу практических результатов данного направления относится развитие положительных навыков общения и

взаимодействия со сверстниками и учителями физической культуры, а также организация совместной учебной и консультативной работы.

1.2. Категория слушателей: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 5-8 классов общеобразовательных школ.

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 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).

1.4. 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 60 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					Форма проверки
		Всего	Лекционные занятия онлайн (видеоурок)	Семинарские занятия онлайн (вебинар)	Самостоя- тельная 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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание	
3.	Урок №3. Режим дня и его значение. Правила планирования.	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 физкультминуток.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
5.	Урок №5. История возникновения Олимпийских игр древности. Девиз, символика и ритуалы. История Олимпийских игр современности.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
6.	Урок №6. Олимпийское движение в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы России.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
7.	Урок №7. Что такое осанка и причины её нарушения. Признаки неправильной осанки.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
8.	Урок №8. Комплекс упражнений для правильной и красивой осанки.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 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

	организма: основные средства, методы и правила безопасности.					
10.	Урок №10. Виды передвижения .	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е 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	Домашне е задание
12.	Урок №12. Причины травматизма на уроках физической культуры.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
13.	Урок №13. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
14.	Урок №14. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Общая характеристи ка физических качеств.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
15.	Урок №15. Сила как физическое качество	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашне е задание
16.	Урок №16. Комплекс упражнений на развитие силы.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест

17.	Урок №17. Быстрота как физическое качество.	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. Гибкость как физическое качество.	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 и подвижности суставов.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
21.	Урок №21. Выносливость как физическое качество.	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. Ловкость как физическое качество.	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 и координации.	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	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

	русской армии.					
26.	Урок №26. Лыжная подготовка: правила безопасности. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	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	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

	легкой атлетики.					
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. Бег: 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	Тест
33.	Урок №33. Прыжки: 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
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 Здоровый Образ Жизни.	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	Домашнее 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	Домашнее 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 происхождения. Правила безопасности на уроках гимнастики.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
42.	Урок №42. Гимнастическая разминка. Развитие гибкости и подвижности суставов.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание

43.	Урок №43. Техника выполнения основных акробатических упражнений.	2 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
44.	Урок №44. Партерная гимнастика.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее 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	Домашнее задание
46.	Урок №46. Физические упражнения на растягивание. Стретчинг. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Домашнее задание
47.	Урок №47. Техника выполнения основных упражнений на гимнастических снарядах.	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. Акробатические комбинации с добавлением упражнений	2 ч. 00 мин	0 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	1 ч. 00 мин	Тест

	ритмической гимнастики.					
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 человека, его показатели и способы измерения.	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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Во время урока слушатели анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности. Устанавливают возможность профилактики вредных привычек. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 3. Режим дня и его значение. Правила планирования.

Во время урока слушатели знакомятся с режимом дня, его значением и правилами составления и соблюдения. Учатся обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 4. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «физкультминутка» и узнают о её роли в учебном процессе. Они изучают преимущества использования физкультминуток во время учёбы и рассматривают примеры их эффективного 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 возникновения Олимпийских игр древности. Девиз, символика и ритуалы. История Олимпийских игр современности.

Во время урока слушатели знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 6. Олимпийское движение в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы России.

Во время урока слушатели знакомятся с Олимпийским движением в СССР и современной России. Изучают характеристику основных этапов развития. Изучают влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Рассматривают виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Знакомятся с Олимпийскими чемпионами России. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 7. Что такое осанка и причины её нарушения. Признаки неправильной осанки.

Во время урока слушатели знакомятся с осанкой как с показателем физического развития. Изучают правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Изучают способы измерения и оценивания осанки. Учатся составлять комплексы физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Учатся подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 8. Комплекс упражнений для правильной и красивой осанки.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для правильной осанки. По окончании урока слушатели выполняют тест.

Урок № 9. Закаливание организма: основные средства, методы и правила безопасности.

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. 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. Причины травматизма на уроках физической культуры.

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. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 13. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Во время урока слушатели разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах. Рассматривают причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Учатся соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Изучают характеристику типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 14. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Общая характеристика физических качеств.

Во время урока слушатели знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают положительную связь между развитием физических

качеств и укреплением здоровья человека. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 15. Сила как физическое качество.

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.

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

Урок № 17. Быстрота как физическое качество

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. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 19. Гибкость как физическое качество

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 и подвижности суставов.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 21. Выносливость как физическое качество

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. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 23. Ловкость как физическое качество

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 и координации.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития ловкости и координации. 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. Лыжная подготовка: правила безопасности. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Во время урока слушатели узнают о лыжной подготовке как о занятиях, направленных на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Изучают основы техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Учатся описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Изучают подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. 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. Бег: виды и техника выполнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Во время урока слушатели осваивают правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м; бег на 60 м; бег на 1000 м; бег на 1500 м; бег на 2000 м; кросс на 2 км и 3 км (бег по пересеченной местности); челночный бег. Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. По окончании урока слушатели выполняют тест.

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

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 Здоровый Образ Жизни.

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 в различных вариациях; 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, поочерёдно 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. Техника выполнения основных упражнений на гимнастических снарядах.

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, 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. Наблюдают и анализируют образец техники упражнений на гимнастическом бревне. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 48. Комплекс упражнений на развитие равновесия.

Во время урока слушатели выполняют упражнения для развития равновесия. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок № 49. Акробатические комбинации с добавлением упражнений ритмической гимнастики.

Во время урока обсуждают правила составления гимнастической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания гимнастических и акробатических упражнений. Разучивают и выполняют акробатическую комбинацию из общеразвивающих и сложно координированных упражнений с добавлением стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями. 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 (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. 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 человека, его показатели и способы измерения.

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. Знакомятся с понятием «всестороннее физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Знакомятся с понятием «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». 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 сильвер(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 № 6. Олимпийское движение в России. Герои Олимпийских игр.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Задание 1
Напиши определение к понятию «Олимпийское движение».

Олимпийское движение - это

Задание 2
Выбери правильный ответ.
Какой вид спорта не включён в программу зимних Олимпийских игр?

- Бобслей
- Дзюдо
- Сноуборд
- Фигурное катание

Задание 3
Выбери правильный ответ.
В какой стране проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- Франция
- Италия
- Россия
- Сочи

Задание 4
Соедини Олимпийских чемпионов с их видом спорта.

Евгений Плющенко	Прыжки с шестом
Елена Исинбаева	Спортивная гимнастика
Мargarита Мамун	Фигурное катание
Никита Нагорный	Художественная гимнастика



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.