МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МАОУ «Лицей № 11»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 от 21.08.2023 Председатель МО Гергель С.В.	***«Согласовано»*** на заседании НМС Протокол № 1 от 23.08.2023 Председатель НМС Майборода Т.А.	***«Утверждено»*** Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 521 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2311588)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Учитель: Смирнов И.О.

Класс: 6 «А»

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 66 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	15	21	15	67
Контрольные работы	1	1	1	1	4

Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Рабочая программа по физической культуре для 6 «А» класса **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 04.08.2023 № 479-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 24.01.2023 № 824-ЗС).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 № 520.

- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 10.08.2023 № 497.

Реализация Донского регионального компонента *(ДРК)* происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с обновлённым ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и ОБЖ» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 6 классе «А» в рамках организации контроля за реализацией программы используются следующие виды письменных работ: контрольная работа (4).

Учебная программа **рассчитана на 68 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 6 классе «А» составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и **реализуется за 67 часов.**

Сокращение на 1 час осуществлено за счёт резервных часов, предусмотренных программой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Основные виды деятельности учащихся на уроке (перечислить)

Организация проектной и исследовательской деятельности учащихся

Проектная исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Проектная деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. И это не случайно, ведь именно в процессе правильной самостоятельной работы над созданием проекта лучше всего формируется культура умственного труда учеников. А повсеместная компьютеризация позволяет каждому учителю более творчески подходить к разработке своих уроков, а также сделать образовательный процесс более интересным, разнообразным и современным.

Инструментом достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов являются универсальные учебные действия. Эффективным методом системно-деятельностного подхода является проектная деятельность.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы. Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата .

Цель проектно-исследовательской деятельности учащихся в рамках новых ФГОС: формирование универсальных учебных действий. Использование проектно-исследовательской деятельности на уроках и во внеурочной деятельности является средством формирования универсальных учебных действий, которые в свою очередь:

- обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения,
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения,
- уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать с взрослыми и сверстниками.

  Умение учиться
- обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков;
- формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации учащихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся .

Основной принцип работы в условиях проектной деятельности – опережающее самостоятельное ознакомление школьников с учебным материалом и коллективное обсуждение на уроках полученных результатов, которые оформляются в виде определений и теорем. В этом случае урок полностью утрачивает свои традиционные основания и становится новой формой общения учителя и учащихся в плане производства нового для учеников знания.

Типы заданий, предлагаемых ученикам в ходе проекта:

- практические задания (измерения, черчения с помощью чертежных инструментов, разрезания, сгибания, рисования и др.)
- практические задачи – задачи прикладного характера;
- проблемные вопросы, ориентированные на формирование умений выдвигать гипотезы, объяснять факты, обосновывать выводы;
- теоретические задания на поиск и конспектирование информации, ее анализ, обобщение и т.п.;
- задачи - совокупность заданий на использование общих для них теоретических сведений.

Основные этапы организации проектной деятельности учащихся .

1. **Подготовка** к выполнению проекта (формирование групп, выдача заданий. Выбор темы и целей проекта; определение количества участников проекта). Учащиеся обсуждают тему с учителем, получают при необходимости дополнительную информацию, устанавливают цели: учитель знакомит учащихся с сутью проектной деятельности, мотивирует учащихся, помогает в постановке целей.
2. **Планирование** работы (распределение обязанностей, определение времени индивидуальной работы). Определение источников информации; планирование способов сбора и анализа информации; планирование итогового продукта (формы представления результата): выпуск газеты, устный отчет с демонстрацией материалов и других; установление критериев оценки результатов; распределение обязанностей среди членов команды: учащиеся вырабатывают план действий; учитель предлагает идеи, высказывает предположения, определяет сроки работы.
3. **Исследование**: учащиеся осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают новые для себя знания, учитель корректирует ход выполнения работы.
4. **Обобщение** результатов: учащиеся обобщают полученную информацию, формулируют выводы и оформляют материал для групповой презентации.
5. **Презентация** (отчет каждой группы или ученика осуществляется по окончании проекта).
6. **Оценка** результатов проектной деятельности и подведение итогов: каждый ученик оценивает ход и результат собственной деятельности в группе, каждая рабочая группа оценивает деятельность своих участников; учитель оценивает деятельность каждого ученика, подводит итоги проведенной учащимися работы, отмечает успехи каждого.

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Целевой приоритет на уровне ООО: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживанию отношений с коллегами по работе в будущем и созданию благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Наименование разделов и тем программы	**Кол-во часов**	**Формируемые социально значимые, ценностные отношения (№)**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
РАЗДЕЛ 1. Знание о физической культуре	3	5,6,7,8,9,10	http://www.fizkult-ura.ru/
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности	5	5,6,7,8,9,10	http://uslide.ru/fizkultura
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
РАЗДЕЛ 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	5,6,7,8,9,10	http://videouroki.net
РАЗДЕЛ 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	56	5,6,7,8,9,10	http://videouroki.net

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема раздела / урока	дата	Домашнее задание
1	2	3	4
Легкая атлетика (17ч.) Ходьба и бег (5 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения; Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные, спортивные игры.	01.09	Стр. 40-42
2	Специальные беговые упражнения; Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* Стартовый контроль. Подвижные, спортивные игры.	06.09	Стр.128-129
3	Специальные беговые упражнения. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции. Встречная эстафета. Подвижные, спортивные игры.	08.09	Стр. 129-130
4	Специальные беговые упражнения. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.	13.09	Стр.132.
5	Специальные беговые упражнения; Бег на результат *(30 м).* Подвижные, спортивные игры	15.09	Стр. 133-136
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)			
6	ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» отталкивание. Метание малого мяча в цель *(1x1)*. Подвижные, спортивные игры	20.09	Стр. 141-143
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча цель *(1xl).* Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.	22.09	Стр.143-144
8	ОРУ. Прыжок в длину, приземление. Метание малого мяча в цель *(1xl)*. в движении. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.	27.09	Стр.144-145
Кроссовая подготовка (9 ч)			
9	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. контрольный норматив. Подвижные, спортивные игры	29.09	Стр. 19-20
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Подвижные, спортивные игры.	04.10	Стр. 40-42
11	ОРУ. Равномерный бег *(4-6 мин).* Подвижные, спортивные игры	06.10	Стр.136
12	ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой Подвижные, спортивные игры	11.10	Стр.136-137

13	ОРУ. Равномерный бег *(5-7 мин).* Бег, ходьба. Подвижные, спортивные игры	13.10	Стр. 138-141
14	ОРУ. Равномерный бег *(6-8 мин).* Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры	18.10	Стр.142-143
15	ОРУ. Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры	20.10	Прыжки через скакалку 30 раз
16	ОРУ. Равномерный бег *(7-10 мин).* Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры. к/р.	25.10	Стр. 145
17	ОРУ. Равномерный бег *(10 мин).* Бег, ходьба. Подвижные, спортивные игры.	27.10	Прыжки через скакалку 30 раз
Баскетбол (15 ч.)			
II-ч. 18	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	08.11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
19	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	10.11	Стр. 155-156
20	ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	15.11	Стр. 157-158
21	ОРУ. Челночный бег 3х10метров. с ведением мяча, подвижная игра.	17.11	Стр. 159-160
22	ОРУ. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	22.11	Стр. 161-163
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5: 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	24.11	Стр. 164-166
24	ОРУ в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	29.11	Стр. 167-169
25	ОРУ. Челночный бег с ведением мяча (2х15метров). *ДРК «Олимпийские чемпионы Дона по спортивным играм (баскетбол)*	01.12	Стр. 170-172
26	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	06.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
27	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	08.12	Подъем туловища 18 раз

28	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам.	13.12	Стр. 7-12
29	Контрольная работа по баскетболу.	15.12	Подъем туловища 18 раз
30	ОРУ. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	20.12	Подъем туловища 18 раз
31	ОРУ. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. *ДРК «В каких видах спорта и когда побеждали спортсмены Ростовской области»*	22.12	Подъем туловища 18 раз
32	ОРУ. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	27.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
Волейбол (11 ч.)			
III-ч 33	ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча сверху над. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	10.01	Стр. 172-173
34	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	12.01	Стр. 174-175
35	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	17.01	Стр. 176-177
36	ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Игра в мини-волейбол.	29.01	Стр. 178-179
37	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	24.01	Стр.180-181
38	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	26.01	Подъем туловища 18 раз
39	ОРУ. Передача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол.	31.01	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
40	ОРУ в движении. Передача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол.	02.02	Подъем туловища 18 раз

41	ОРУ. Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	07.02	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
42	ОРУ. Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	09.02	Подъем туловища 18 раз
43	Контрольная работа по теме «Волейбол»	14.02	Подъем туловища 18 раз
Гимнастика (8 ч.) **Подтягивание, висы (3ч.)**			
44	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижные и спортивные игры.	16.02	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.-15-20; д.- 7-10 раз)
45	ОРУ на месте. Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные и спортивные игры. *ДРК «Гимнасты Дона».*	21.02	Стр. 103-105
46	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание на результат. Подвижные и спортивные игры. *ДРК «Биография Людмилы Турищевой».*	28.02	Стр. 106-107
Опорный прыжок, кувырки (6 ч)			
47	ОРУ. Прыжок с места ноги врозь на мостике с опорой на козла. Подвижные и спортивные игры.	01.03	Стр. 103-105
48	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные и спортивные игры. Подъем туловища 25 раз	02.03	Стр. 113-115
49	ОРУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега. Подвижные и спортивные игры.	07.03	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
50	С двух шагов наскок на мостики отскок вверх. Подвижные и спортивные игры	09.03	Стр.116-117
51	ОРУ. Кувырок вперед, назад с группировкой. Подъем туловища 25 раз за 30 секунд. Подвижная игра.	14.03	Стр. 118-120
52	Кувырок назад выполняется из упора присев спиной к мату. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.	16.03	Подъем туловища 25 раз
Лёгкая атлетика (17 ч.) **Кроссовая подготовка (6 ч)**			
53	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег *(10 мин).* Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры.	21.03	Стр. 128-130

IV- ч. 54	ОРУ. Равномерный бег *(11 мин).* Подвижные и спортивные игры *ДРК Биография Людмилы Кондратьевой*	04.04	Стр. 130-132
55	ОРУ. Равномерный бег *(12 мин).* Подвижные и спортивные игры	06.04	Стр.132-133
56	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег *(13 мин).* Подвижные и спортивные игры	11.04	Стр. 134-137
57	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег *(14 мин).* Подвижные и спортивные игры	13.04	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
58	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег *(15 мин).* Подвижные и спортивные игры	18.04	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Спринтерский бег, эстафетный бег, метание (11 ч.)			
59	ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры	20.04	Стр. 129
60	ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Подвижные и спортивные игры Встречная эстафета.	25.04	Стр. 130-131
61	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.	27.04	Стр. 132-133
62	ОРУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.	02.05	Стр. 134-135
63	ОРУ. Специальные беговые упражнения бег 30 м. на результат. Подвижные и спортивные игры.	04.05	Стр. 136-137
64	ОРУ в движении. Челночный бег 4х9 м. Метание малого мяча. Подвижные, спортивные игры	11.05	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
65	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 4х9 м. на результат. Подвижные, спортивные игры. *ДРК «Развитие легкой атлетики на Дону».*	16.05	Укрепление мышц пресса
66	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»	18.05	Прыжки через скакалку до 1 мин.
67	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Подвижные, спортивные игры	25.05	Прыжки через скакалку 30 сек.

Итого: 67 часов.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общие для лицея:

Оценка проектной деятельности учащихся

Критерий 1		**Продукт (материализованный результат ПДУ)**	**Баллы**
Показатель	1.1	Новизна. Оригинальность. Уникальность	1-2
	1.2	Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта)	1
	1.3	Эстетичность	1-2
Максимальное количество баллов			**5**
Критерий 2		**Процесс (работа по выполнению проекта)**	
Показатель	2.1	Актуальность	1-2
	2.2	Проблемность	1-2
	2.3	Соответствие требованиям объема	1
	2.4	Содержательность	1-3
	2.5	Завершенность	1
	2.6	Наличие творческого компонента в процессе проектирования	1-2
	2.7	Коммуникативность (в групповом проекте)	1-2
	2.8	Самостоятельность	1-3
Максимальное количество баллов			**16**
Критерий 3		**Качество оформления материала**	
Показатель	3.2	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.3	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.4	Материал оформлен в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			**4**
Критерий 4		**Защита проекта**	
Показатель	4.1	Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок)	1-3
	4.2	Ответы на вопросы	1-3
	4.3	Личностные проявления докладчика	1-2
	4.4	Культура речи докладчика	1-2
Максимальное количество баллов			**10**
Максимальное количество баллов по всем критериям			**35**

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»

70-85 %, 29-25 баллов – «4»

50-70 %, 23-17 баллов – «3»

0-49 % - «2»

Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности обучающегося

Критерий 1		**Уровень актуальности темы исследования**	**Баллы**
Показатель	1.1	Актуальность темы исследования не доказана	0
	1.2	Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	1-2
	1.3	Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	3-4
Критерий 2		**Качество содержания исследования**	
Показатель	2.1	Соответствие содержания исследования его теме	
	2.1.1	Содержание исследования не соответствует заявленной теме	0
	2.1.2	Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме	1-2
	2.1.3	Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме	3-4
Показатель	2.2	Логичность изложения материала	
	2.2.1	Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен	0
	2.2.2	Недостаточно соблюдается логичность изложения материала	1-2
	2.2.3	Материал изложен в строгой логической последовательности	3-4
Показатель	2.3	Количество и разнообразие источников информации	
	2.3.1	Отсутствие списка источников информации	0
	2.3.2	Использованы однотипные источники информации	1
	2.3.3	Использовано незначительное количество источников информации	2
	2.3.4	Использовано значительное количество разнообразных источников информации	3-4
Критерий 3		**Качество оформления исследовательского материала**	
Показатель	3.1	Соответствие оформления принятым требованиям	
	3.1.1	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.1.2	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.1.3	Материал оформлен точно в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			20

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»

70-85 %, 16-14 баллов – «4»

50-70 %, 13-10 баллов – «3»

0-49 % - «2»

Критерии оценки уровня физической подготовки.

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

Контрольно - измерительные материалы

6 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м	5.1	5.6	5.9	5.4	5.7	6.0
Челночный бег 3 х 10 м	8.4	9.0	9.5	8.9	9.5	10.1
Челночный бег 4 х 9 м	10.8	11.0	11.2	11.0	11.6	12.0
Бег 1000 метров	4.25	4.40	5.40	5.10	5.30	6.20
Бег 1500 метров	7.30	6.50	8.10	8.00	8.20	8.40
6-минутный бег	1350	1150	950	1150	950	750
Метание малого мяча (тестирование)	36	29	21	23	18	15
Прыжок в длину с места	180	170	160	165	155	140
Прыжок в длину с разбега	360	330	290	330	290	240
Подтягивание	7	5	3	15	11	7
Подъем туловища за 30 сек. (тестирование)	26	23	17	20	18	14
Подъем туловища за 60 сек. (тестирование)	38	33	28	33	28	23
Прыжки на скакалке за 30 сек. (тестирование)	65	55	45	65	55	45
Прыжки на скакалке за 60 сек. (тестирование)	125	115	80	125	115	80

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестирование)	23	20	17	12	10	8
Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (тестирование)	430	350	285	425	320	245
Наклон из положения сидя (тестирование)	+09	+06	+04	+12	+09	+06

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс. Учебник. «Просвещение», 2019-2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс. Учебник. «Просвещение», 2019-2020.

2. Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://videouroki.net
2. http://uslide.ru/fizkultura
3. http://www.fizkult-ura.ru/
4. https://www.gto.ru/