Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.Л.Белич

Рабочая программа

по учебному предмету

Физическая культура для 5–9-х классов по ФГОС и ФОП

Рабочая программа соответствует актуальным версиям ФГОС и ФОП

(в новой редакции с изменениями и дополнениями на 01.09.2026)

Москва, 2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Рабочая программа по изобразительному искусству
на уровень основного общего образования (для 5–7-х классов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программапофизическойкультуренауровнеосновногообщегообразования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемыхрезультатовдуховно-нравственногоразвития,воспитания и социализации обучающихся, представленной вфедеральной рабочей программе воспитания.

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 подрастающемпоколении,способномактивновключатьсявразнообразныеформы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности,укреплениюихздоровья,повышениюфункциональныхи адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственностьсфедеральнымирабочимипрограммаминачальногообщего и среднего общего образования.

Основнойцельюпрограммыпофизическойкультуреявляетсяформирование 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 конкретизируетсяисвязываетсясформированиемустойчивыхмотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостномразвитиифизических,психическихинравственныхкачеств,творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяетсявекторомразвитияфизическихкачествифункциональных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижениемданной ориентации является приобретение обучающимися знанийи умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающеезначение программы по физической культуре заключаетсявсодействииактивнойсоциализацииобучающихсянаосновеосмыслени яи понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщениякихкультурнымценностям,историиисовременномуразвитию.В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками иучителямифизическойкультуры,организациисовместнойучебной 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 ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Вцеляхусилениямотивационнойсоставляющейучебногопредмета «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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленностьобучающихся,освоениеимитехническихдействий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания других инвариантных модулей («Легкая атлетика»,«Гимнастика»,«Плавание»и«Спортивныеигры»).Модуль«Плавание» вводитсявучебныйпроцессприналичииисоответствующихусловий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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.

Общеечислочасов,рекомендованныхдляизученияфизическойкультуры науровнеосновногообщегообразования,–510часов:в5классе–102часа(3часавнеделю),в6классе–102часа(3часавнеделю),в7классе–102часа(3часавнеделю),в8классе–102часа(3часавнеделю),в9классе–102часа(3часавнеделю).Намодульныйблок«Базоваяфизическаяподготовка»отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Общеечислочасов,рекомендованныхдляизученияфизическойкультуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федеральногоучебногоплана,предполагающими2часа внеделю,составляет 340 часов.

Впрограммепофизическойкультуреучитываютсяличностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

Знания офизическойкультуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическаякультураиздоровыйобразжизни:характеристикаосновныхформ занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристикаихсодержанияиправилспортивнойборьбы.Расцветизавершение истории Олимпийских игр древности.

Способысамостоятельнойдеятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основныхиндивидуальныхвидовдеятельности,ихвременныхдиапазонови последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка какпоказательфизическогоразвития,правилапредупрежденияеенарушенийв условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведениесамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениямина открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оцениваниесостоянияорганизмавпокоеипослефизическойнагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составлениедневникафизическойкультуры.

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образежизнисовременногочеловека.Упражненияутреннейзарядкии физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий,закаливающиепроцедурыпослезанятий утреннейзарядкой.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Роль и значениеспортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль«Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастическогокозланогиврозь(мальчики),опорныепрыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнениянанизкомгимнастическомбревне:передвижениеходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумяногами,передвижениеприставнымшагом(девочки).Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.Расхождениенагимнастическойскамейкеправымилевымбокомспособом «удерживаязаплечи».

Модуль«Легкаяатлетика».

Бегнадлинныедистанциисравномернойскоростьюпередвиженияс высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.Прыжкивдлинусразбегаспособом«согнувноги»,прыжки в высоту с прямого разбега.

Метаниемалогомячасместаввертикальнуюнеподвижную мишень,метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль«Зимниевидыспорта».

Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом,повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъемпо пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведениемячанаместеивдвижении«попрямой», «покругу»и«змейкой»,бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняяподачамяча,прием ипередачамяча двумя руками снизуисверхунаместеивдвижении,ранееразученныетехническиедействия с мячом.

Футбол.Ударпонеподвижномумячувнутреннейсторонойстопы снебольшогоразбега,остановкакатящегосямячаспособом«наступания»,ведение мяча «попрямой», «покругу»и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль«Спорт».

ФизическаяподготовкакаквыполнениюнормативовкомплексаГТО сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания офизическойкультуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире,рольПьерадеКубертенавихстановлениииразвитии.Девиз,символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способысамостоятельнойдеятельности

Ведениедневникафизическойкультуры.Физическаяподготовкаиеевлияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правилаи способысамостоятельногоразвития физическихкачеств. 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.

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.

Правиласамостоятельногозакаливанияорганизмаспомощьювоздушныхи солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительныекомплексы:упражнениядлякоррекциителосложения 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

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).

Гимнастическиекомбинациинанизкомгимнастическомбревнеиспользование мстилизованныхобщеразвивающихи сложнокоординированных упражнений, передвижений шагомилегкимбегом,поворотами сразнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазаньепоканатувтри приема(мальчики).

Модуль«Легкаяатлетика».

Стартсопоройнаоднурукуипоследующимускорением,спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковыеупражнения:прыжокввысотусразбегаспособом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль«Зимниевидыспорта».

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«Спортивныеигры».

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.

Упражнениясмячом:ранееразученные упражнениявведениимячавразных направлениях и по разной траектории, на передачуи броски мяча в корзину.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

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

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки командысоперника. Правилаигрыи игровая деятельность поправилам сиспользованиемразученныхтехническихприемоввподачемяча,егоприеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельностьпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихприемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль«Спорт».

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТО сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания офизическойкультуре

ЗарождениеолимпийскогодвиженияводореволюционнойРоссии,рольА.Д.Бутов скоговразвитииотечественнойсистемыфизическоговоспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способысамостоятельнойдеятельности

Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийвпроцессевыполнения физическихупражненийнаоткрытыхплощадках.Ведениедневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оцениваниятехникидвигательныхдействийиорганизацияпроцедурыоценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причиныи способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Планированиесамостоятельныхзанятийтехническойподготовкойнаучебныйгодиучебнуючетверть.Составлениепланаучебногозанятияпо самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушенияосанки,дыхательнойизрительнойгимнастикиврежимеучебногодня.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность

Модуль«Гимнастика».

Акробатическиекомбинациииизранееразученныхупражненийсдобавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинациянагимнастическомбревнеизранееразученныхупражненийс добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

Модуль«Легкаяатлетика».

Бегспреодолениемпрепятствийспособами«наступание»и«прыжковыйбег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль«Зимниевидыспорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переходспередвиженияпопеременнымдвухшажнымходомнапередвижение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизуи от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передачамячачерезсеткудвумярукамисверхуипереводмячазаголову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактическиедействияпривыполнениидугловогоударавбрасываниимяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль«Спорт».

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТО сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания офизическойкультуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

Способысамостоятельнойдеятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительнойфизическойкультуры:упражнениямышечнойрелаксациииирегулированиявегетативнойнервнойсистемы,профилактикиобщегоутомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Модуль«Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотахипередвижениях(девушки).Гимнастическаякомбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль«Легкаяатлетика».

Кроссовыйбег,прыжоквдлинусразбегаспособом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТОвбеговых(бегнакороткиеисредниедистанции)итехнических(прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль«Зимниевидыспорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием,торможениебоковымскольжениемприспускеналыжахспологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажныйходиобратно,ранееразученныеупражнениялыжнойподготовкив передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Модуль«Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчкомотстенкибассейнаприплаваниикролемнаспине.Повороты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол.Поворотытуловищавправуюилевуюсторонысудержаниеммяча двумяруками,передачамячаоднойрукойотплечаиснизу,бросокмячадвумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол.Прямойнападающийудар,индивидуальноеблокированиемячав прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол.Ударпомячусразбегавнутреннейчастьюподъемастопы,остановка мячавнутреннейсторонойстопы.Правилаигрывмини-футбол,технические итактическиедействия.Игроваядеятельностьпоправиламмини-футболас использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль«Спорт».

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТО сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания офизическойкультуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние наздоровьечеловека.Туристскиепоходыкакформаорганизацииздоровогообраза жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способысамостоятельнойдеятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, егоправилаиприемывовремясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой. Банныепроцедурыкаксредствоукрепленияздоровья.Измерениефункциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Модуль«Гимнастика».

Акробатическаякомбинациясвключениемдлинногокувыркасразбегаикувырка назадвупор,стояногиврозь(юноши).Гимнастическаякомбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись(юноши).Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях,с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинациянагимнастическомбревне,свключениемполушпагата,стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль«Легкаяатлетика».

Техническаяподготовкавбеговыхипрыжковыхупражнениях:бег накороткиеидлинныедистанции,прыжкивдлинуспособами«прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль«Зимниевидыспорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль«Плавание».

Брасс:подводящиеупражненияиплаваниевполнойкоординации.Повороты при плавании брассом.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол.Техническаяподготовкавигровыхдействиях:подачимяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол.Техническаяподготовкавигровыхдействиях:ведение,приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль«Спорт».

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовКомплексаГТО сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙМОДУЛЬ«БАЗОВАЯФИЗИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА»

Программавариативногомодуля«Базоваяфизическаяподготовка»

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексыупражненийнатренажерныхустройствах.Упражнениянагимнастически хснарядах(брусьях,перекладинах,гимнастическойстенкеи других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стояисидя(вверх,вперед,назад,встороны,снизуисбоку,отгруди,из-заголовы). Прыжковыеупражнениясдополнительнымотягощением(напрыгивание испрыгивание,прыжкичерезскакалку,многоскоки,прыжкичерезпрепятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (поканату,погимнастическойстенкесдополнительнымотягощением).Переноска непредельныхтяжестей(мальчики – сверстниковспособомнаспине).Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитиескоростныхспособностей.

Бегнаместевмаксимальномтемпе(вупореогимнастическуюстенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов(10–15м).Бегсускорениямиизразныхисходныхположений.Бегсмаксимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисногомячавпарахправой(левой)рукойипопеременно.Ведениетеннисного мячаногамисускорениямипопрямой,покругу,вокругстоек.Прыжкичерез

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

скакалкуна месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосыпрепятствий,включающейвсебя:прыжкинаразнуювысотуидлину, поразметкам,бегсмаксимальнойскоростьювразныхнаправлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различныхпредметов(легкоатлетическихстоек,мячей,лежащихнаполуили подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемыес максимальной скоростью движений.

Развитиевыносливости.

Равномерный бег ипередвижение на лыжахв режимахумеренной ибольшой интенсивности.Повторныйбегипередвижениеналыжахврежимахмаксимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитиекоординациидвижений.

Жонглированиебольшими(волейбольными)ималыми(теннисными)мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.Метаниемалыхибольшихмячейвмишень(неподвижную идвигающуюся).Передвиженияповозвышеннойинаклонной,ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитиегибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемыхсбольшойамплитудойдвижений.Упражнениянарастяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнениякультурно-этническойнаправленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальнаяфизическаяподготовка.

Модуль«Гимнастика».

Развитиегибкости.Наклонытуловищавперед,назад,встороны свозрастающейамплитудойдвиженийвположениистоя,сидя,сидяноги встороны.Упражнениясгимнастическойпалкой(укороченнойскакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающихупражненийсповышеннойамплитудойдляплечевых,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий,включающейбыстрыекувырки(вперед,назад),кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорнымпрыжком,быстрымлазаньем.Броскитеннисногомячаправойилевой рукойвподвижнуюинеподвижнуюмишень,сместаисразбега.Касаниеправойи левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразныепрыжкичерезгимнастическуюскакалкунаместе и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягиваниеввисестоя(лежа)нанизкойперекладине(девочки),отжиманиявупоре лежас изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражненийсгантелямисиндивидуальноподобраннойгмассой(движениярук ами, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль«Легкаяатлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бегсравномернойскоростьювразныхзонахинтенсивности.Повторныйбег спрепятствиямивмаксимальномтемпе.Равномерныйповторныйбегсфинальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Развитиесиловыхспособностей.Специальныепрыжковыеупражнениясдополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотамивправоивлево, направой, левойногеипоочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторныйбегнакороткиедистанциисмаксимальнойскоростью(попрямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалкувмаксимальномтемпе.Ускорение,переходящеевмногоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль«Зимниевидыспорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростьюврежимахумеренной,большойисубмаксимальнойинтенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитиесиловыхспособностей.Передвижениеналыжахпоотлогомусклону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения вповоротах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол.

9.1 развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направленияхсмаксимальнойскоростьюсвнезапнымиостановкамиивыполнениемразличныхзаданий(например,прыжкивверх,назад,вправо,влево, приседания).Ускорениясизменениемнаправлениядвижения.Бегсмаксимальной частотой(темпом)шаговсопоройнарукиибезопоры.Выпрыгиваниевверхс доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождениязаданныхотрезковдистанциилицомиспинойвперед).Бег смаксимальнойскоростьюспредварительнымвыполнениеммногоскоков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левымиправымбоком.Ведениебаскетбольногомячасускорением имаксимальнойскоростью. Прыжкивверхнаобеихногахиоднойногесместаис разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

9.2 развитиесиловыхспособностей.Комплексыупражнений сдополнительнымотягощениемнаосновныемышечныегруппы.Ходьбаипрыжки вглубокомприседе.Прыжкинаоднойногеиобеихногахспродвижениемвперед, покругу, «змейкой», наместесповоротом на180° и360°. Прыжки черезскакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.Многоскокиспоследующимускорениемиускоренияспоследующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

9.3 развитиевыносливости.Повторныйбегсмаксимальнойскоростьюс уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры;

9.4 развитиекоординациидвижений.Броскибаскетбольногомяча понеподвижнойиподвижноймишени.Акробатическиеупражнения(двойныеи тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими рукамииоднойрукой)послеотскокаотстены(отпола).Ведениемяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитиескоростныхспособностей.Стартыизразличныхположений споследующимускорением.Бегсмаксимальнойскоростьюпопрямой, состановками(посвистку,хлопку,заданномусигналу),сускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бегиходьбаспинойвпередсизменениемтемпаинаправлениядвижения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на180°и360°.Прыжкичерезскакалкувмаксимальномтемпе.Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, междустоек, спиной вперед. Прыжки вверх наобеихногахиоднойногеспродвижениемвперед.Ударыпомячувстенку в максимальномтемпе.Ведение мячасостановкамии ускорениями,«дриблинг»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

мячасизменениемнаправлениядвижения.Кувыркивперед,назад,боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгиваниесвозвышеннойопорыспоследующимускорением,прыжкомвдлину иввысоту.Прыжкинаобеихногахсдополнительнымотягощением(вперед,назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторныеускорениясуменьшающимсяинтерваломотдыха.Повторныйбегнакоротк иедистанциисмаксимальнойскоростьюи уменьшающимсяинтервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ ПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕНАУРОВНЕОСНОВНОГООБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовностьпроявлятьинтересыисториииразвитиюфизическойкультуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований,уважатьтрадициииипринципысовременныхОлимпийскихигр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться наморальныеценности и нормымежличностного взаимодействияприорганизации,планированииипроведениисовместныхзанятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое 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;

готовностьорганизовыватьипроводитьзанятияфизическойкультуройи спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом 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, активномувосстановлениюорганизмапослезначительныхумственных и физических нагрузок;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические ипрофилактические 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;

освоениеопытавзаимодействиясосверстниками,формобщенияиповедения привыполненииучебныхзаданийнаурокахфизическойкультуры,игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физическойкультурой,планированииихсодержанияинаправленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формированиепредставленийобосновныхпонятияхитерминахфизического воспитанияиспортивнойтренировки,умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образованияуобучающегосябудутсформированыуниверсальныепознавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

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 ее гуманистической направленности;

анализироватьвлияниезанятийфизическойкультуройиспортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризоватьтуристскиепоходыкакформуактивногоотдыха,выявлятьих целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиямитехникибезопасностивовремяпередвиженияпомаршрутуи организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровьяивыявлятьпричинынарушений,измерятьиндивидуальнуюформу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

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 техникойфизическогоупражненияивозможностьювозникновениятравм 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.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источниковобобразцахтехникивыполненияразучиваемыхупражнений,правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вестинаблюдениязаразвитиемфизическихкачеств,сравниватьихпоказатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазыиэлементыдвижений,подбиратьподготовительныеупражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать,анализироватьиконтролироватьтехникувыполненияфизических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее 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.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

составлятьивыполнятьиндивидуальныекомплексыфизическихупражнений сразнойфункциональнойнаправленностью,выявлятьособенностиихвоздействия 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, ориентироватьсянауказанияучителяиправилаигрыпривозникновении

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право другихна ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активновзаимодействуютприсовместныхтактическихдействияхвзащитеи нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфизическойкультуройиспортом,применятьспособы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобученияв**5классе**обучающийсянаучится:

выполнятьтребованиябезопасностинаурокахфизическойкультуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводитьизмерениеиндивидуальнойосанкииисравниватьеепоказатели состандартами, составлять комплексы упражнений покоррекции ипрофилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлятьдневникфизическойкультурыивестивнемнаблюдение 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 культурына развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнятьопорныйпрыжоксразбегаспособом«ногиврозь»(мальчики)и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине(мальчики),впередвиженияхпогимнастическомубревнуходьбой иприставнымшагомсповоротами,подпрыгиваниемнадвухногахнаместе и с продвижением (девочки);

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

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

демонстрировать техникупрыжка в длинус разбега способом «согнув ноги»;

передвигатьсяналыжахпопеременнымдвухшажнымходом(длябесснежных районов– имитацияпередвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

демонстрироватьтехническиедействиявспортивныхиграх:

баскетбол(ведениемячас равномернойскоростьювразныхнаправлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол(приемипередачамячадвумярукамиснизуисверхусместа и в движении, прямая нижняя подача);

футбол(ведениемячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях,прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Кконцуобученияв**6классе**обучающийсянаучится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурноеявление,рольПьерадеКубертенавихисторическомвозрождении, обсуждатьисторию возникновениядевиза, символикии ритуаловОлимпийскихигр; измерятьиндивидуальныепоказателифизическихкачеств,определятьихсоответствиевозрастнымнормамиподбиратьупражнениядляихнаправленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливатьместадлясамостоятельныхзанятийфизическойкультурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбиратьупражнения оздоровительной физической культуры и составлятьиз них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнятьлазаньепоканатувтриприема(мальчики),составлятьивыполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнятьбеговыеупражнениясмаксимальнымускорением,использоватьих всамостоятельныхзанятияхдляразвитиябыстротыиравномерныйбег для развития общей выносливости;

выполнятьпрыжокввысотусразбегаспособом«перешагивание»,наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдатьианализироватьеговыполнениедругимиобучающимися,сравнивая сзаданнымобразцом,выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизуи от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол(прием ипередачамячадвумярукамиснизуисверхувразныезоны площадкисоперника,использованиеразученныхтехническихдействийвусловиях игровой деятельности);

футбол(ведениемячасразнойскоростьюпередвижения,сускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Кконцуобученияв**7классе**обучающийсянаучится:

проводитьанализпричинзарождениясовременногоолимпийскогодвижения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оцениватьихоздоровительныйэффектспомощью«индексаКетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающийупражнениявходьбе,прыжках,спрыгиванииизапрыгиваниис поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнятьстойкунаголовесопоройнарукиивключатьеевакробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнятьбеговыеупражненияспреодолениемпрепятствийспособами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

выполнятьметаниемалогомячанаточностьвнеподвижную,качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

выполнятьпереходспередвиженияпопеременномдвухшажномходом напередвижениеодновременномодношажномходом иобратнововремя прохожденияучебнойдистанции,наблюдатьианализироватьеговыполнение другимиобучающимися,сравниваясзаданнымобразцом,выявлятьошибкиипредлагать способыустранения(длябесснежныхрайонов –имитацияперехода); тренироватьсявупражненияхобщефизическойиспециальнойфизической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол(средниеидлинныепередачифутбольногомяча,тактическиедействия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Кконцуобученияв**8классе**обучающийсянаучится:

проводитьанализосновныхнаправленийразвитияфизическойкультуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрыватькритериииприводитьпримеры,устанавливатьсвязь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимисяисравниватьсзаданнымобразцом,анализироватьошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнятьпрыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись»,наблюдать ианализироватьтехническиеособенностив выполнениидругимиобучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнятьпрыжкивводусостартовойтумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласованиис дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол(прямойнападающийудариндивидуальноеблокированиемяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутреннейивнешнейчастьюподъемастопы,тактическиедействияигроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Кконцуобученияв9классеобучающийсянаучится:

отстаиватьпринципыздоровогообразажизни,раскрыватьэффективностьего формвпрофилактикевредныхпривычек,обосновыватьпагубноевлияниевредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требованияк процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальныхзанятийспортивнойипрофессионально-прикладнойфизической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнятьповоротыкувырком,маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствоватьтехническиедействиявспортивныхиграх:баскетбол, волейбол,футбол,взаимодействоватьсигрокамисвоихкомандвусловияхигровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА.МОДУЛИПОВИДАМСПОРТА

МОДУЛЬ«САМБО»

Пояснительнаязапискамодуля«Самбо»

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпофизическойкультурес учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры России и однимизуниверсальныхсредствфизическоговоспитания.Самбокаквидспорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, таккакотводятважнейшуюрольобеспечениюподлиннойнадежнойбезопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченностиистремлениикпобеде,чтоспособствуетпатриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

Целью изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств самбо.

*Задачами*изучениямодуляпосамбоявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся,развитиеосновныхфизическихкачествиповышение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формированиежизненноважныхнавыковсамостраховкиисамозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значениив процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасномуповедениюназанятияхвспортивномзале,наоткрытыхплоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризациясамбо,каквидспортаисистемысамозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо самбо.

Модульпосамбодоступендляосвоениявсемобучающимся,независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Поитогампрохождениямодуляпосамбовозможносформироватьуобучающихся общиепредставления осамбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемовразнообразныеспособыихвыполнения,атакжебезопасноеповедение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модульпосамбоможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебногоматериаласвыбором различныхтехник самбо, сучетомвозрастаифизическойподготовленностиобучающихся(с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпосамбо

1 Знания осамбо.

Историяразвитиясамбонамалойродине,встранеимире.

Рольличностивисториисамбо.Последователиилегендысамбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальнаяиличностнаяуспешностьвыдающихсяспортсменов–самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающаясоревнованияпосамбо(основныефункции).Словарьтерминов иопределенийпосамбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма.Сведенияофизическихк ачествах, необходимыхсамбистуи способах ихразвития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Основныесредстваиметодыобученияхникеитактикесамбо.Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговыеправилаипрограммывсамбо.

Правилаповедениявэкстремальныхжизненныхситуациях.

Оказаниепервойдоврачебнойпомощиназанятияхсамбоивбытовой деятельности.

Этическиенормыиправилаповедениясамбиста,техникабезопасности при занятиях самбо.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодежде(экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальныеиимитационныеупражнения,упражнениядляизученияхнических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивсамбо.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнованияинеимеющиесюжета,игрысюжетногохарактера,командныеигры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительныеупражнениясамбо.

Приемы самостраховки:

наспинучерезпартнера,стоящегов упоренаколеняхипредплечьях; на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

набокперекатомчерезпартнера,стоящеговупоренаколеняхипредплечьях, на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

набоккувыркомчерезпартнера,стоящегов упоренаколеняхипредплечьях; на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

набоккувырком,выполняемыепрыжкомчерезрукупартнеравстойке;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

впередснарукиприпадениинаковерспинойсвращениемвокругпродольной оси, из стойки на руках;

нарукипрыжком,тожепрыжкомназад,наспинупрыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голеньюв живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Техническиедействиясамбовположениилежа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узелплечаногойот удержаниясбоку;

рычагрукипротивнику,лежащемунагруди(рычагплеча,рычаглоктя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическаяподготовка.Игры-задания.Учебныесхваткипозаданию.

Тестовыеупражненияпофизическойитехническойподготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляпосамбонауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувствапатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития самбо;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию,мотивациииосознанномувыборуиндивидуальнойтраекторииобразованиясредствамисамбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстникамипедагогам.

Приизучениимодуляпосамбонауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами самбо,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

Приизучениимодуляпосамбонауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

МОДУЛЬ«ГАНДБОЛ»

Пояснительнаязаписка модуля«Гандбол»

Модуль«Гандбол»(далее–модульпогандболу,гандбол)науровнеосновного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданииабочейпрограммыпофизическойкультурес учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Гандбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшимифизическимикачествамидляигрывгандболявляетсяскорость, ловкость,выносливость,сила,гибкость.Результатигрывомногомзависитот двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в гандбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающимврезультатебольшогоразнообразиядвижений,остротыигровых положений,динамикиспортивнойборьбы,коллективногохарактераигровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия дляэффективногофизическоговоспитанияобучающихся,дляихобщегоразвития.

Средствагандболаспособствуютгармоничномуразвитиюиукреплению здоровьяобучающихся,комплексновлияютнаорганыисистемырастущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека.Регулярныезанятиягандболомсодействуютразвитиюличностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированиюкомплексапсихофизиологическихсвойстворганизма.

Целью изучения модуля по гандболу является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Гандбол».

*Задачами*изучениямодуляпогандболуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностейихорганизма,обеспечениебезопасностина занятиях по гандболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;

формированиеобщихпредставленийогандболе,оеговозможностяхи значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногобазиса,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по гандболу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо гандболу.

Модуль по гандболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по гандболу сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивучебныйпредмет«Физическаякультура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по гандболу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпогандболуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по гандболу с выбором различных элементов и правил игры в гандбол, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебногоплана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпогандболу

1 Знания огандболе.

История развития гандболакак видаспортавмире,вРоссийской Федерации, врегионе.Достиженияотечественныхгандболистовнамировыхпервенствах и Олимпийских играх.

Характеристикаспортивныхдисциплингандбола(гандбол,пляжныйгандбол, мини-гандбол).

Основные правила проведения соревнований по гандболу. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по гандболу (основные функции). Словарь терминов и определений по гандболу.

Занятия гандболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма.Сведенияо физических качествах, необходимых гандболисту и способах их развития. Значение занятий гандболом на формирование положительных качеств личности человека.

Основныетребования к игровой площадке, ее размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха.

Основныесредстваиметодыобученияхникепередвижениясмячоми без мяча, броскам с опоры и в прыжке, игре вратаря.

Режим дня при занятиях гандболом. Правила личной гигиены во время занятий гандболом.

Правилаповеденияитехникибезопасностипризанятияхгандболом.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.

Организация и проведение самостоятельных занятий по гандболу. Составлениеплановисамостоятельноепроведениезанятийпогандболу.Способы самостоятельногоосвоениядвигательныхдействий,подборподводящих,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

подготовительныхиспециальныхупражнений.Самоконтрольиегорольвучебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо гандболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобувидлязанятийгандболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причинывозникновенияошибокпривыполненииитехническихприемов испособыихустранения.Основыанализасобственнойигры,игрысвоейкоманды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в гандбол.

Способыиметодыпрофилактикипагубныхпривычек,асоциальногои созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражненийнаразвитиефизическихкачеств(быстроты,силы,скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для гандбола.

Подвижныеигрысэлементамигандбола:игры,включающиеэлементы соревнованияинеимеющиесюжета,игрысюжетногохарактера,командныеигры.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимыедляовладениятехникойитактикойигрывгандбол.

Ловля мяча: ловля мяча (двумя руками на месте и в прыжке), ловля мяча (справаислева,снедолетом),ловлямячавысокого,низкого,катящегося,сотскока и полуотскока от площадки.

Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места,с разбега, с последующим перемещением.

Передача мяча придвижениипартнеров в одном направлении. Ведениемяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направленияи скорости, ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Бросокмяча.Бросокхлестомсверхуисбоку,сразбегаобычнымишагами, в одноопорным положении. Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча. Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.

Выбивание мяча. Выбивание мячам при одноударном ведении на месте, при встречномдвижении.Выбиваниемячапримногоударномведенииивпараллельном движении, при встречном движении.

Блокированиемяча.Блокированиемячадвумярукамисверхунаместе, в прыжке. Блокирование игрока. Блокирование игрока без мяча руками, туловищем. Блокирование игрока с мячом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Техника вратаря. Передвижение в воротах. Изучение приемов передвижения в воротах шагами, прыжком. Задержание мяча. Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку), одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке. Отбивание мяча. Отбивание руками в площадку, за ворота, (супинация), в площадку (пронация)Передачимяча.Обучениепередачамнаразличноерасстояние,приемы полевого игрока.

Индивидуальныедействия.Открытыйуходдлястягиваниязащитников,для увода за собой защитника. Скрытый уход для создания численного преимущества, применение передачи скрыто. Опека игрока без мяча неплотная, плотная. Опека игрока без мяча неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков. Опека игрока без мяча и с мячом с учетом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша).

Групповые действия. Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите. Переключение передачей игрока своему партнеру, сменой подопечных. Действиядвухнападающихпротиводногозащитника.Действиятрехнападающих против двух защитников. Заслон внутренний на линии атаки партнера, заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске, совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации.

Командныедействия.Позиционноенападение2:4скрайнимиигроками у 6-метровой линии, у9-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними игрокамиу6-метровойлинии,у9-метровойлинии.Нападениевменьшинстве, вбольшинстве,поточноенападение(восьмерка),стремительноенападение-отрыв, прорыв. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом, зонная защита 5:1без выхода, с выходом.

Учебные игры в гандбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в гандбол. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по гандболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития гандбола;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию,мотивациии осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами гандболапрофессиональныхпредпочтенийвобластифизическойкультуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,моральнойкомпетентностиврешенииипроблемвпроцессезанятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельностиповиду спорта «гандбол»;

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстниками педагогам.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами гандбола,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностив физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов гандбола;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание значения гандбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли гандбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных гандболистов, их вклад в развитие гандбола;

знания спортивных дисциплин гандбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по гандболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальныеиимитационныеупражнения,упражнениядляизученияприемов и их совершенствования;

совершенствованиетехническихприемовитактическихдействий по гандболу, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для гандбола;

освоениеидемонстрациябазовыхтехническихприемовтехникиигры,знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в гандболе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям гандбола;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазаспортивныминвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по гандболу;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знаниеконтрольно-тестовыхупражненийдляопределенияуровняфизической и технической подготовленности игроков в гандбол;

взаимодействиевколлективесверстниковпривыполнениигрупповых и командныхупражнений тактическогохарактера, проявлениеуважения к другим народам во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«ДЗЮДО»

Пояснительнаязапискамодуля«Дзюдо»

Модуль «Дзюдо» (далее – модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне основного общегообразования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданииирабочейпрограммыпоучебномупредмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Дзюдовключаетмногообразиедвигательныхдействийсиспользованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности. Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманиюивзаимодействию,ответственности,достижениюцелей ивзаимовыручке,развиваюткоммуникативныенавыкииумениевладетьсобой в стрессовых ситуациях, а также содействуют духовному развитию.

Ксовременнымспортивнымдисциплинамдзюдоотносятсявключенныево Всероссийский реестр видов спорта: весовые категории (с номером-кодом, обозначающимполивозрастнуюкатегориюзанимающихся),КАТА,КАТА-группа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Целью изучения модуля по дзюдо является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивациикохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств дзюдо.

*Задачами*изучениямодуляподзюдоявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по дзюдо;

формирование общих представлений о дзюдо, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими и тактическими действиями дзюдо;

формированиеобщейкультурыразвитияличностиобучающегосясредствами дзюдо, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами дзюдо;

популяризация дзюдо среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям дзюдо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо дзюдо.

Модуль по дзюдо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по дзюдо сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Интеграция модуля по дзюдо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульподзюдоможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по дзюдо с выбором различных элементовдзюдо,сучетомвозрастаифизическойподготовленностиобучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляподзюдо

1 Знания одзюдо.

История развития дзюдо в России. Первые центры дзюдо во Владивостоке, Москве, Ленинграде.

Общественные организации, осуществляющие развитие дзюдо в мире (Международная федерация дзюдо, континентальные организации, национальные федерации).

Развитие дзюдо в регионах России. Спортивные клубы дзюдо, выступающие на международном уровне.

Национальные школы дзюдо Советского Союза. Региональные школы дзюдо России.

Известные спортсмены-дзюдоисты и тренеры. Достижения отечественных дзюдоистов на мировом уровне.

Развитие системы клубногодзюдов России. Региональные и муниципальные клубы дзюдо.

Основы правил соревнований по дзюдо. Весовые категории участников соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо.

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по виду спорта дзюдо.

Терминологиядзюдо.

Классификациятехническихдействийдзюдовстойкеивпартере.

Правила подбора физических упражнений для развития силовых, координационных, скоростных способностей, выносливости, гибкости дзюдоистов.

Правилаотработкибросковспартнером.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по дзюдо (зритель, болельщик).

Самоконтроль в процессе занятий с элементами дзюдо в учебной, соревновательной деятельности.

Внешние признаки утомления. Восстановление организма после физической нагрузки.

Рациональное питание при систематических занятиях физическими упражнениями с элементами дзюдо.

Требованиякспортивнойодеждеиобувидлязанятийдзюдо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Оценка уровня физической подготовленности в дзюдо.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств.

3 Физическоесовершенствование.

Физкультурно-оздоровительнаядеятельностьсэлементамидзюдо.

Комплексыупражненийдляразвитияфизическихкачеств(ловкость,гибкость, сила, быстрота, выносливость).

Комплексыупражнений,формирующиедвигательныеумениянавыки дзюдоистов.

Комплексыкорригирующейгимнастикисиспользованиемэлементовдзюдо.

Разминка и ее роль на уроке физической культуры.

Специально-подготовительныеупражнениядзюдо. 5 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на силу. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ходьба,бег,прыжки:приставнойшаг(впаре,зигзагом,елочкой)лицом испинойвперед,бегсосменойнаправленияискорости,свысокогостарта,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

челночныйбег3×10м,эстафетысэтапомдо10м,эстафетыизразличныхисходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Чередованиепрыжковвдлинувполнуюсилуивполсилы(соткрытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Базовыеэлементывпартере:перекатыивыседы,вариантыупражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» из положения лежа на спине, с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Переворотыпартнеравположениилежа:переворотыпартнера,стоящегов упоре на кистях и коленях (захватом двух рук, руки и отворота дзюдоги, рычагом),лежащегонаживоте(сзахватомштанин,сзахватомрукиипояса и другое).

6класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности взаимодействия в этих ситуациях.

Стандартныеположениявпартере:ТоривстойкеУкэнаколенях;Укэвупоре накистяхиколенях–Торисбокунаколенях;Укэнаспине–Торимеждуног;Тори на спине – Укэ между ногами.

Имитационныеупражнения:имитациябросковспартнером,безпартнера. 7 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Имитация бросков:

учикоминаместе(скорость– средняя,максимальная);

учикомисхикидаши(вытягиваниепартнерасзаданнымсопротивлением);

учикоми в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Специально-подготовительные упражнения: имитация бросков с амортизатором.

8 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Учикоми:

учикомивдвижении(заведениемпокругувправуюилевую сторону); учикоми с подбивом партнера;

учикомивдвижении(комбинацииприемов); учикоми с амортизатором.

9 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Учикоми:учикомивнэ-вадза(переходыккансэцувадзаизстандартныхположений– Укэлежанаживоте,Укэвупоренакистяхиколенях,Укэнаспине–

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Торимеждуног,Торисверху–УкэснизузахвативногуТориногами,Укэ на боку – Тори контролирует руку Укэ и другие).

Основытехникидзюдо. 5

класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Этикет дзюдо при демонстрации технических действий: правильность завязыванияпояса,правильностьзаправлениядзюдоги,приведениедзюдогив порядок после выполненной техники.

Выведение из равновесия: вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево на месте, в движении.

Самостраховкасусложнениемусловийвыполнения(черезпартнера,сразбега, с прыжком), на скорость.

Сковывающие действия: круговой комплекс удержаний (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку – УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку–ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭудержаниепоперексзахватомрукиииноги–ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ–удержаниеверхом–КАТА-ГАТАМЭ–удержания с фиксацией плеча головой – ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку).

Техника в стойке: КОСОТО-ГАРИ – задняя подсечка; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу.

6 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Болевые приемы: УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головойи плечом.

Освобождениеотболевыхприемов:способыуходачерезполумост.

Техникавстойке:КО-СОТО-ГАКЭ–зацепснаружиголенью;ХАРАИ-ГОШИ–подхват под две ноги; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом).

7 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Сковывающие действия: составление комбинаций из ранее изученных удержаний.

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинациивстойке:подсечкавколено(ХИЗА-ГУРУМА)–бросокотхватом (О-СОТО-ГАРИ); О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – ТАНИ-ОТОШИ–задняяподножканапятке(седом);ДЭАШИ-БАРАИ–боковаяподсечка под выставленную ногу – О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных бросков.

Техникавстойке:составлениекомбинацийизранееизученныхприемов.

Связкистойка-партер:О-ГОШИ–бросокчерезбедросзахватомспины–

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

8 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученныхупражнений.

Сковывающиедействия:повторениеранееизученныхудержаний в усложненных условиях (дефицит времени, партнер в защитном положении).

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинации в стойке из изученных элементов: КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри – ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ –бросок через спинус захватом руки под плечо; ТАИ-ОТОШИ–передняяподножка–О-УЧИ-ГАРИ–зацепизнутриразноименной ногой; О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Техникавстойке:повторениеранееизученныхприемов.

Связки стойка-партер: КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри – ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом – КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой.

9 класс.

Совершенствованиетехникиранееизученных упражнений.

Повторениеранееизученныхудержаний,болевыхприемов.

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинациивстойкеизизученныхэлементов:О-УЧИ-ГАРИ–зацепизнутри разноименной ногой – ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги; ХАРАИ-ГОШИ – подхватподдвеноги–КО-СОТО-ГАКЭ–зацеп снаружиголенью; О-СОТО-ГАРИ–бросокотхватом–САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ–передняяподсечка под выставленную ногу.

Техника в стойке: повторение ранее изученных приемов, составление комбинаций из известных бросков.

Связки стойка-партер: ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги – УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу – КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы.

Основытактики.

5 класс.

Взаимодействиеспартнером:

чувстводистанциивзахватеибезнего(близкая,дальняя),чувство«краяи центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип«действия-противодействия»,способывызоваответнойреакциипартнера в статических и динамических ситуациях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Противоборствовпартере:изстандартныхисходныхположений(стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ в упоре на кистях и коленях или лежа на животе); из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания.

Отработкатехникистактическимизадачамивстойке:

отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);

отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и другие);

обоюдноевыполнениебросковнаместе,вдвижениисодносторонним сопротивлением.

6класс.

Совершенствованиеранееизученныхупражнений.

Взаимодействие с партнером:

взаимодействиеспартнеромвпартере(базовыеположениядляпереходавборьбулежа),пониманиеположениятелапартнераиегореакцийдляпереворотов снаименьшимиусилиями,пониманиеправильногоположениясвоеготела приудержаниидлямаксимальногоконтроляУкэ;использованиеситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборствовпартере:

изстандартныхисходныхположений;

изисходныхположенийпозаданию(сидяспинойдругкдругу,лежанаспине, лежа на животе); на выполнение конкретного удержания; уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединки со сменой партнеров по упрощенным правилам.

Противоборствовстойкепоупрощеннымправилам:

содностороннимсопротивлением; с

обоюдным сопротивлением;

свыполнениемконкретногоброска; с

использованием края татами;

спродолжениематакивпартере. 7

класс.

Совершенствованиеранееизученныхупражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способыосвобожденияотзахватовпартнера(соперника).Комбинированиевзятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Тактикаиспользованиязахвата–атакующийзахват,блокирующийзахват.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активныхдействий взахватепри выполнении бросков; вкомбинациях

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках.

Поединки с тактической задачей на краю татами по упрощенным правилам – использовать усилия соперника для проведения приема.

8 класс.

Совершенствованиеранееизученныхупражнений.

Тактика в борьбе лежа – переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельноесоставлениесвязокизизвестныхбросковиудержаний.

Комбинированиедействийвборьбележа–переходыотодногоудержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

Тактикаведенияпоединка.Составлениетактическогопланапоединка(общий план поединка, план поединка с известным соперником) по разделам:

сборинформации(наблюдение,опрос);

сравнениесвоихвозможностейсвозможностямисоперника(физические качества,стильведенияпротивоборства,эффективныеприемы,волевыекачества);

условияпроведенияпоединка–состояниезала,зрители,судьи,уровень соревнований.

Поединкипоупрощеннымправилам:

на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата),напреодолениемышечныхусилийсоперника(освобождениеотзахвата), на использование инерции движения соперника;

в ходе которыхрешаются задачи быстрогодостижения оценки за проведение приема;

с«условным»проигрышемоценки,с«удержанием»условнойоценки; с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

9 класс.

Совершенствованиеранееизученныхупражнений.

Стойки: особенности борьбы в односторонней (АЙ-ЕЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЕЦУ)стойках;особенностивыполнениятехническихдействий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и другое, способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов соперника.

Противоборство в партере: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори – освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролируетплечоилокотьУкэ–переходкудержаниям,болевымприемам;Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Тактическиедействияприпроведенииприемов:тактическиедействия для создания благоприятных динамических ситуаций при выполнении приемов; реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка; построение атакующей тактики при проведении приемов.

Поединкипоупрощеннымправилам:

позаданиямнавыполнениетехническихдействий;

позаданиям навыполнение тактическихдействий.

Содержание модуля по дзюдо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляподзюдонауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитаниечувствапатриотизма, уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития дзюдо;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

формирование основ нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий дзюдо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии дзюдо;

сформированность осознанного, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам;

ценностьсамостоятельностиииницативы.

Приизучениимодуляподзюдонауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами дзюдо,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельности в физкультурно-спортивном направлении;

пониматьнамерениядругихлюдей,проявлятьуважительноеотношениек собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

пониматьииспользоватьпреимуществакомандной ииндивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

делатьвыборибратьответственностьзарешение;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий дзюдо;

умение объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивноев произошедшей ситуации;

оцениватьсоответствиерезультатацелииусловиям;

различать,называтьиуправлятьсобственнымиэмоциямииэмоциямидругих.

Приизучениимодуляподзюдонауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

рассматривать дзюдо как часть физической культуры, выделять этапы развития дзюдо, характеризовать основные формы занятий дзюдо;

анализировать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, двигательным режимом, включающим элементы дзюдо, и физической подготовленностью обучающихся, формированием нравственных(наосновепринциповдзюдо)иволевых(впроцессезанятийс элементами дзюдо) качеств личности;

объяснять базовые определения дзюдо, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстниками, используя известные определения анализировать особенности технических и тактических действий дзюдо, характеризовать влияние элементов дзюдо на развитие физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с использованием элементов дзюдо (специально-подготовительные упражнения дзюдоистов, имитационные упражнения), определять их направленность и формулировать задачивыполнения,рациональнопланироватьрежимдняиучебнойнеделис систематическими занятиями физическими упражнениями, осуществлять профилактику вредных привычек;

соблюдать требования к технике безопасности при подготовке мест занятий физическими упражнениями, рационально подбирать форму одежды для занятий;

знать правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, организовывать индивидуальный отдых и досуг с использованием различных форм занятий физическимиупражнениямиисоревнований(втомчислеподзюдо)сучастием в качестве как спортсмена, так и зрителя;

составлять комплексы физических упражнений из элементов дзюдо оздоровительной, корригирующей, тренирующейнаправленностидля укрепления собственного здоровья и повышения физической подготовленности;

классифицироватьупражнениядзюдопоихфункциональнойнаправленности наорганизм,планироватьпоследовательностьихвыполненияидозировку в процессе самостоятельных занятий (специально-подготовительные упражнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

дзюдоистов)снаправленностьюнаукреплениездоровьяиповышениефизической подготовленности;

анализировать технику в процессе изучения элементов дзюдо и выявлять собственные ошибки и устранять их;

проводить самооценку показателей физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными нормами, анализировать их динамику в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

выполнятьосновныеэлементыдзюдо;

выполнять специально-подготовительные упражнения дзюдоистов;

выполнятькомплексыупражнений сэлементамидзюдо,формирующие мышечныйкорсетиукрепляющиесводстопы.

характеризоватьисториюдзюдовмиреивРоссии,рольД.Кано иВ.Ощепковавразвитиидзюдо,вкладвеликихспортсменов-дзюдоистов в популяризацию вида спорта в стране;

обосноватьпризнакиположительноговлияниязанятийсэлементамидзюдона организм и личность обучающихся;

систематически вести дневник самостоятельных занятий физическими упражнениями с элементами дзюдо, разрабатывать планы самостоятельных занятий с использованием элементов дзюдо (имитационные упражнения), анализировать динамику индивидуального физического состояния;

осуществлять судейство поединка в дзюдо по упрощенным правилам;

выполнятьтехническиеитактическиедействиядзюдовучебномпоединке поупрощеннымправилам;

выполнятьтестовыенормативыГТО.

МОДУЛЬ«ТЭГ-РЕГБИ»

Пояснительнаязапискакмодулю«Тэг-регби»

Модуль«Тэг-регби»(далее–модульпотэг-регби,тэг-регби,регби)науровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияииспользования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся,знакомитихсновымдлямногихвидомспортарегби вадаптированномбесконтактноминетравмоопасномварианте,даетвозможность ребенку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивает постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения,эстафеты,игры),осуществляетсяобщаяфизическаяподготовка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная ивоспитательнаяработа.Алгоритмобучениятэг-регбиделаетвозможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействоватьнаширокийспектрфизических,личностныхкачествисоциальных функций занимающихся.

Целью изучения модуля по тэг-регби является формирование уобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств регби.

*Задачами*изучениямодуляпотэг-регбиявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тэг-регби;

формированиеобщихпредставленийотэг-регби,оегоистории,возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащениедвигательногоопытафизическимиупражнениямисобщеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре средствами тэг-регби;

популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенныйинтересиспособностикзанятиямтэг-регби,вшкольныеспортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпотэг-регби.

Учебный материал по тэг-регби доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Интеграция модуля по тэг-регби поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпотэг-регбиможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных элементов тэг-регби с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпотэг-регби

1 Знанияотэг-регби.

Историярегби.Техникабезопасностиназанятияхтэг-регби.Правилаигры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных.Формаиэкипировказанимающегосятэг-регби.Гигиенаи самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятиеоспортивнойэтикеивзаимоотношенияхмеждуобучающимися. Знаниеигровыхамплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыподготовительныхиспециальныхупражнений,формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Индивидуальныетехническиедействия:

Техникавладениярегбийныммячом:

стойкии перемещения;

держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча;

финты;

передвижениясмячомпоплощадке;

передачимячавпарах(сбоку,снизу)стоянаместеивдвижении;

передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча;

подборнеподвижногомяча,катящегосямяча.

Тактические взаимодействия:

впарах,втройках,кресты,забегания,смещения,линиязащиты;

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

быстрыепереключениявдействиях–отнападениякзащитеиотзащиты к нападению.

Учебныеигрывтэг-регбипоупрощенным правилам.

Содержание модуля по тэг-регби направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействиявдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельностив процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивов учебнойдеятельности, стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям;

умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособности(качества)при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестноевыполнениеучебныхзаданий,осознанноестремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

определениеобщейцелиипутейеедостижения,умениедоговариваться ораспределениифункцийвучебной,игровойисоревновательнойдеятельности,по тэг-регби;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности;

способностьорганизациисамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания истории и развития регби, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;

понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

способностьинтересноидоступноизлагатьзнанияофизическойкультуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

умениевыполнятьфизическиеупражнениядляразвитияфизическихкачеств, освоениятехническихдействийвтэг-регби,применятьихвигровой и соревновательной деятельности;

приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательныхдействийиразвитиюосновныхфизическихкачеств,контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

знаниеосноворганизациисамостоятельныхзанятийтэг-регбисо сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби;

умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособности(качества)привыполнениитестовыхупражненийуровняфизическойподготовленностивтэг- регби.

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

МОДУЛЬ«ПЛАВАНИЕ»

Общаяхарактеристикамодуля«Плавание»

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияииспользования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плаваниеявляетсяоднимизуниверсальныхсредствфизическоговоспитания. Занятияплаваниемимеютбольшоеоздоровительное,воспитательноеиприкладное значение,таккакумениеплаватьявляетсяжизненнонеобходимымнавыком

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

каждогочеловекаигарантируетсохранениежизни,обеспечиваетбезопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровьядетейобучающихся,комплексновлияютнаорганы исистемырастущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состоянияорганизмаквоздействиюнизкихтемператур,простуднымзаболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по плаванию является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств плавания.

*Задачами*изучениямодуляпоплаваниюявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плаванияиуменияприменятьего в различных условиях;

формированиеобщихпредставленийоплавании,еговозможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихсявзанятияхфизическойкультуройиспортомсредствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо плаванию.

Модуль по плаванию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным испортивнымиграм,гимнастике,атакжевосвоенииипрограммврамках внеурочной деятельности,дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовкеобучающихсяксдаченормГТОиучастиивспортивныхмероприятиях.

Поитогампрохожденияпоплаваниювозможносформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применятьихвразличныхусловиях,обучитьосновамтехникиразличныхспособов плавания,атакжебезопасномуповедениюназанятияхвбассейне,наотдыхеу воды и в критических ситуациях.

Модульпоплаваниюможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпоплаванию

1 Знания оплавании.

Историяразвитияплаванияякаквидаспорта в мире,вРоссийскойФедерации, врегионе.Достиженияотечественныхпловцовнамировыхпервенствахи Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристикавидовплавания(спортивноеплавание,синхронноеплавание). Характеристика стилей плавания.

Водноеполо.Прыжкивводу.

Основныеправилапроведениясоревнованийпоплаванию.Дистанциии программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнованияпоплаванию(основныефункции).Словарьтерминовиопределений по плаванию.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма.Сведенияо физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Правилаповеденияитехникибезопасностипризанятияхплаванием вплавательномбассейнеинаоткрытыхводоемахвразличноевремягода.Способы спасенияпострадавшегонаводе.Основныеиподручныесредстваспасения на воде.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольвовремязанятийплаваниемиприкупаниивбассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальныеиимитационныеупражнениянасуше,вводе,упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивплавании.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражненийна суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнованияинеимеющиесюжета,игрысюжетногохарактера,командныеигры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.

Специальныеи имитационныеупражнения вводе. Упражнения для изучения техникиспортивныхспособовплаванияиихсовершенствования(брасс,кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).

Стартыиповороты(имитационныеупражнениянасуше,упражнениявводе): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка стумбочки,упражнениядлясовершенствованияоткрытогоплоскогоповоротав кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыхавводе,присудорогахвовремяплавания,плаваниевводорослях, присильнойволне,присильномтечениииводоворотахприпровалеподлед,водежде).Транспортировкапострадавшегонаводе.Приемыосвобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по плаванию направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля поплаванию на уровне основного общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

чувствапатриотизма,уважениякОтечествучереззнанияистории и современного состояния развития плавания;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию,мотивациии осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плаванияпрофессиональныхпредпочтенийвобластифизическойкультуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстникамипедагогам.

При изучении модуля поплаванию на уровне основного общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствамиплавания,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностивфизкультурно-спортивном направлении;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действияс планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками,работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаиватьсвоемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

При изучении модуля поплаванию на уровне основного общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание,водноеполо,прыжквводу)истили плавания(брасс,крольнагруди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин);

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функцийсудей,применениетерминологииправилпроведениясоревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

владениеправиламиповеденияитребованиямибезопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальныеиимитационныеупражнениянасушеивводе,упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;

освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

выполнениетестовыхупражненийпофизическойподготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

МОДУЛЬ«ХОККЕЙ»

Пояснительнаязапискамодуля«Хоккей»

Модуль «Хоккей» (далее – модуль по хоккею, хоккей) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпофизическойкультурес учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккейявляетсяэффективнымсредствомфизическоговоспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюобучающихсяксистема тическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействийв хоккее обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Средства хоккея формируют у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание,терпимость,коллективизм)всочетаниисволевымикачествами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

(смелость,решительность,инициатива,трудолюбие,настойчивостьи целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по хоккею является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств хоккея.

*Задачами*изучениямодуляпохоккеюявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по хоккею;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея в частности;

формированиеобщихпредставленийохоккее,оеговозможностяхизначении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «хоккей»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихсявзанятияхфизическойкультуройиспортомсредствамивидаспорта «Хоккей»;

популяризация вида спорта «Хоккей», привлечение обучающихся, проявляющихповышенныйинтересиспособностикзанятиямхоккеем,в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо хоккею.

Модуль похоккею доступен для освоения всем обучающимся, независимоот уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Интеграция модуля по хоккею поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивнымиграм,подготовкеипроведениииспортивныхмероприятий,атакже в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и подготовке юношейкслужбевВооруженныхСилахРоссийскойФедерациииучастиив спортивных соревнованиях.

Модульпохоккеюможетбытьреализованвследующихвариантах:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею с выбором различных элементов хоккея, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебногоплана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпохоккею

1 Знания охоккее.

История развития отечественных хоккейных клубов. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие вида спорта «хоккей» (федераций).

Требования к безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

Хоккейный словарь терминов и определений. Правила соревнований вида спорта «хоккей».

Судейскаяколлегия,обслуживающая соревнования похоккею. Жестысудьи. Амплуаполевыхигроковприигревхоккей.

Правилаподборафизическихупражненийдлявоспитанияфизическихкачеств хоккеиста.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея, их название и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо хоккею в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийхоккеем.Правила уходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивхоккее.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыупражненийдлявоспитанияфизическихкачеств(ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексыупражнений,формирующиедвигательныеумения инавыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста.

Комплексыкорригирующей гимнастики сиспользованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Техникапередвижениянаконьках:

бег скользящими, короткими и скрестными шагами, бег с изменением направлениядвижения,спинойвпередпереступаниемногами,спинойвпередне отрывая коньков ото льда, спиной вперед скрестными шагами;

поворотывлевоивправоскрестнымишагами;

старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления;

торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах;

прыжкитолчкомоднойидвумяногами,поворотывдвижениина180градусов и360градусов;

выпады,глубокиеприседаниянаоднойидвухногах,паденияналоленив движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями;

падениенагрудь,набокспоследующимбыстрымвставаниемибегом в заданном направлении;

комплексприемовтехникидвиженияналонькахпореализациистартовой и дистанционной скорости;

комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Техникавладенияклюшкойишайбой:ведениешайбы,обводка,удары,бросок шайбы,остановкашайбы,приемшайбысодновременнойееподработкой и последующими действиями, отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техникаигрывратаря:

торможениенапараллельныхконьках;

передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов,360 градусов в основной стойке вратаря, бег спиной вперед, лицом вперед;

ловляшайбыловушкойвшпагате,наблин;

отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, щитками с падением на бок (вправо, влево).

Тактическаяподготовка:

скоростное маневрирование и выбор позиции, дистанционная опека, контактная опека;

отбор шайбы перехватом, клюшкой, с применением силовых единоборств;

ловляшайбынасебяспадениемнаодноидваколена,атакжеспадением набок.

Групповыетактическиедействия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактикаигрывратаря.Выборпозициивворотах.

Учебныеигрывхоккей.Участиевсоревновательнойдеятельности.

Содержание модуля по хоккею направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляпохоккеюнауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитаниепатриотизма,уважениякОтечествучереззнанияистории исовременногосостоянияразвитияхоккея,включаярегиональный,всероссийский и международный уровни;

формированиеготовностиобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формированиеосознанного,уважительногоидоброжелательногообщения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Приизучениимодуляпохоккеюнауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея, ставитьиформулироватьдлясебяновыезадачивобучении,развиватьмотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы длятактическихиигровыхзадач ипреобразовыватьихввыполнениедвигательных действий;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования ИКТ, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Приизучениимодуляпохоккеюнауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий хоккеем в формировании личностных качеств,вактивномвключениивздоровыйобразжизни,укрепленииисохранении индивидуального здоровья;

знания роли хоккейных организаций регионального и всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знания правил соревнований по виду спорта «Хоккей», состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею и основных функций судей, жестовсудьи,применениянарушенийправилигрывхоккеевпроцессеучебной исоревновательнойдеятельности,правилсоревнованийисудейскойтерминологии в игре;

умение классифицировать: физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующиедвигательныеумениянавыкидляреализациитехнических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность;

умение описания и демонстрации правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее;

знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описаниетактическихитехническихэлементовигрывхоккей,характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

выполнение комплекса технических приемов по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования, перехватов шайбы различным способом в игре;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей, определятьамплуаигроковивыбиратьпозициюигроковвзависимостиотигровой ситуации;

умение демонстрировать атакующие действия с шайбой и без шайбы, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки в хоккее, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) и ошибки в технике передвижения на коньках различным способом;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика;

знание характеристики внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузкиназанятияххоккеем,способностьприменятьсамоконтрольвучебной и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

соблюдение правил личной гигиены и ухода за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий хоккеем;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств хоккея, подбирать упражнения различной направленности, режимы физическойнагрузкивзависимостиотиндивидуальныхособенностейфизической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности хоккеиста, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного хоккеиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактическогохарактера, проявлениетолерантности вовремя учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«ФУТБОЛ»

Пояснительнаязапискамодуля«Футбол»

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному физическойкультуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол– самаяпопулярнаяидоступнаяигра,котораяявляетсяэффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоениятехническойитактическойстороныигрыкакдлямальчиков,такидлядевочек, повышаетумственнуюработоспособность,снижаетзаболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

*Целями*изучениямодуляпофутболу»являются:формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

*Задачами*изучениямодуляпофутболуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формированиеобщихпредставленийофутболе,еговозможностяхизначении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомлениеиобучениефизическимупражнениямобщеразвивающейи корригирующей направленности посредствомосвоения технических действийв футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятияхисовременныхпредставленияхофутболе,еговозможностяхизначениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучениедвигательнымумениямиинавыкам,техническимдействиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом,вшкольныеспортивныеклубы,футбольныесекцииикучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо футболу.

Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивныхнаправленийвобщеобразовательныхорганизациях.Расширяет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

идополняеткомпетенцииобучающихся,полученныеврезультатеобученияи формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательныхкомпонентовимодулейполегкойатлетике,подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительногообразования, деятельности школьных спортивныхклубов,подготовкеобучающихсяквыполнению нормГТОиучастию в спортивных мероприятиях.

Модульпофутболуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов(рекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа).

Содержаниемодуляпофутболу

1 Знания офутболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правилаигрывфутбол.Размерыфутбольногополя,инвентарь и оборудованиедля занятий футболом. Судействосоревнований пофутболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся («Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Правилауходазаинвентарем,спортивнымоборудованием,футбольным полем.

Правила безопасного поведенияна занятиях футболомистадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основыправильногопитанияисуточногопищевогорациона футболистов.

Влияниезанятийфутболомнаукреплениездоровья,развитиефизических качеств и физической подготовленности организма.

Основыорганизациииздоровогообразажизнисредствамифутбола,методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии,системы,тактикаистилииграфутбол.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийфутболом.Правилауходазаспортивныминвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья.

Тестированиеуровняфизическойитехническойподготовленностивфутболе.

3 Физическоесовершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексыспециальныхупражненийдляразвитияфизическихкачеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижныеигрыиэстафетыспециальнойнаправленностисэлементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальныетехническиедействиясмячом:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ведениемячаногой–различнымиспособамиизмениемскорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

ударпомячуголовой–серединойлба;

обманныедвижения(«финты»)–«остановка»мячаногой,«уход»выпадом, «уход»всторону,«уход»спереносомногичерезмяч,«удар»помячуногой; отбор мяча – выбиванием, перехватом;

Вбрасываниемяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (впроцессе учебной игрыи (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебныеигрывфутбол. Участиевфестиваляхисоревнованияхпофутболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу науровне основного общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитаниепатриотизма,уважениякОтечествучереззнанияистории и современного состояния развития футбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формированиеценностиздоровогоибезопасногообразажизни;

освоениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповедения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайныхситуациях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявлениеположительныхкачествличностиииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

При изучении модуля по футболу науровне основного общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действийврамкахпредложенныхусловий,корректироватьсвоидействияв соответствии с изменяющейся ситуацией;

умениесамостоятельноопределятьцелисвоегообучениясредствамифутбола, определятьиформулироватьдлясебяновые задачи,развиватьмотивыиинтересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать,аргументироватьиотстаиватьсвоемнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийвдвигательныедействияинаоборот,схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по футболу науровне основного общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдатьправилаигрыфутболвучебныхиграхвкачествесудьи,помощника судьи, секретаря;

знанияправилбезопасностипризанятияхфутболом,правомерногоповедения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

умениеорганизовыватьипроводитьподвижныеигрыиэстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрироватьтехнику ударовпомячуногой различнымиспособами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

выполнятьигровыекомбинациииупражнениявпарах,тройках,группахи тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдениетребованийкместампроведениязанятийфутболом,правилухода заспортивнымоборудованием,инвентарем,футбольнымполем,знание ипримененияспособовсамоконтролявучебнойисоревновательнойдеятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщей,специальнойи технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физическихкачествиумениеоцениватьпоказателифизическойподготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактическогохарактера,умениепроявлятьвзаимоуважениевовремяучебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Пояснительнаязапискамодуля«Фитнес-аэробика»

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике, фитнес-аэробика, фитнес) на уровне основного общего образования разработан с целью оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданииирабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образованияииспользованияспортивно-ориентированныхформ,средств и методов обучения.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительныевидыгимнастикиразличнойнаправленности.Фитнес-аэробика

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

*Целью*изучениямодуляпофитнес-аэробикеявляетсяформированиеуобучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами*изучениямодуляпофитнес-аэробикеявляются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,техническимидействиямииприемамиразличныхвидовфитнес-аэробики;

формированиеобщейкультурыразвитияличностиобучающегосясредствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности средствами фитнес-аэробики;

укреплениеисохранениездоровья,совершенствованиетелосложенияи воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризациявидаспорта«Фитнес-аэробика»средидетейимолодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

выявление,развитиеуобучающихсятворческихспособностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпофитнес-аэробике.

Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимоотуровняихфизическогоразвитияигендерныхособенностей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ирасширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура»в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпофитнес-аэробикеможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапофитнес-аэробикесвыбором различных элементов фитнес-аэробики, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпофитнес-аэробике

1 Знания офитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепленияздоровьяиформированиясобственногостиляздоровогообразажизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийфитнес-аэробикой(в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена исамоконтрольпризанятияхфитнес-аэробикой.Специальноеоборудованиедля фитнес-занятий.

Воспитаниеморально-волевыхкачествовремязанятийфитнес-аэробикой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Движенияруквфитнес-аэробике.Подачавербальныхивизуальныхкоманд. Построениезанятия(разминка,аэробнаячасть,силоваячасть,заминка).

Историявозникновенияиразвитияхип-хопаэробикивАмерике,Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правилапостановкипозициионог,корпуса.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения,дозировкавсоответствиисвозрастнымиособенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

Движенияруквфитнес-аэробике.Подачавербальныхивизуальныхкоманд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическаяаэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементовбезсменыисосменойлидирующейноги,движенияруками(втомчисле в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности,втомчиследлясамостоятельныхзанятийподмузыкальноесопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетаниямаршевыхисинкопированныхэлементов,сочетаниемаршевыхи лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подборэлементов,движенийисвязокклассическойаэробики.

Степ-аэробика:

базовыеэлементысосменойлидирующейноги(билатеральные);

базовыешагииразличныеэлементыбезсменыисосменойлидирующейноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробикиподмузыкальноесопровождениеибезнегосучетоминтенсивности и ритма;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

сочетаниемаршевыхисинкопированныхэлементов,сочетаниемаршевыхи лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хопаэробика:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;

элементыхип-хоптанцана середине ив партере в разнообразныхвариациях; выразительность танцевальных движений;

комбинациитанцевальныхдвиженийхип-хопа.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

французскаяклассическаябалетнаяпостановкапозициирук;

позиции рук классического танца;

взаимодействиевпаре,синхронность,распределениедвиженийифигур впространстве,внешнеевоздействиеназрителейисудей,артистизм и эмоциональность.

Содержаниемодуля по фитнес-аэробике направлен на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения. Приизучениимодуляпофитнес-аэробикенауровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитаниепатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействияспартнерамивовремязанятийфитнес-аэробикой,атакже в учебной и игровой деятельности;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиивзаимоуваженияводостиженииобщихцелейприсовместной деятельностинапринципахдоброжелательностиивзаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанномувыборуиндивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики, профессиональных предпочтений в области физическойкультурыиспорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности,судейскойпрактике;способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности с использованием средств фитнес-аэробики;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям;

проявлениеположительныхкачествличностиииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности,выбиратьуспешнуюстратегиюитактику вразличныхситуациях,осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) вовремязанятийразличнымивидамифитнес-аэробикивсоответствии сфизическимивозможностямисвоегоорганизмаисостояниемздоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях;оцениватькрасотутелосложения и осанки.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий фитнес-аэробикой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасныхситуаций;умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахповреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знаниясовременныхправилорганизацииипроведениясоревнований по фитнес-аэробике, правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады, осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;

умениехарактеризоватьклассификациювидовфитнес-аэробики;

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по фитнес-аэробике;

выполнениебазовыхэлементовклассическойистеп-аэробикинизкойи высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умениесочетатьмаршевыеилифтовыеэлементы;

умениеподбиратьмузыкудлякомплексовупражненийфитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражненийразнымиобучающимисяиоказыватьпосильнуюпомощьсверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знаниеиприменениеспособовсамоконтролявучебнойисоревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока вкачествепомощникаучителя,разминку,стретчинг,танцевальныедвижения с элементами фитнес-аэробики во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

МОДУЛЬ«СПОРТИВНАЯБОРЬБА»

Пояснительнаязапискамодуля«Спортивнаяборьба»

Модуль «Спортивная борьба» (далее – модуль по спортивной борьбе, спортивная борьба) на уровне основного общего образования разработан с целью

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образованияииспользованияспортивно-ориентированныхформ,средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Спортивнаяборьбапредставляетсобойцелостнуюсистемуфизического воспитанияивключаетвсемногообразиедвигательныхдействийсвойственных биомеханическимивозможностяморганизмачеловекасиспользованиемвучебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечиваетэффективноеразвитиефизическихкачествидвигательныхнавыков.

*Целью*изучениемодуляпоспортивнойборьбеявляетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств видов спорта входящих в термин «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская, женская вольная борьба).

*Задачами*изучениямодуляпоспортивнойборьбеявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по спортивной борьбе;

формирование общих представлений о виде спорта «спортивная борьба», ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами спортивной борьбы;

формированиеобщейкультурыразвитияличностиобучающегосясредствами спортивной борьбы, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса кфизическойкультуре,удовлетворениеиндивидуальных потребностей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

обучающихсявзанятияхфизическойкультуройиспортомсредствамиспортивной борьбы;

популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности кзанятиямборьбой,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпоспортивной борьбе.

Модуль по спортивной борьбе доступен для освоения всем обучающимся, независимоотуровняихфизическогоразвитияипола,расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивной борьбе сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура»в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие).

Интеграция модуля поспортивной борьбепоможет обучающимся восвоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпоспортивнойборьбеможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по спортивной борьбе с выбором различных ее элементов, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпоспортивной борьбе

1 Знанияоспортивнойборьбе.

Историяразвитияотечественныхизарубежныхборцовскихклубов. Ведущие борцы региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных российских организаций, федераций, осуществляющих управление и развитие спортивной борьбой.

Борцовские клубы, их история и традиции. Известные отечественные борцы и тренеры.

Достиженияотечественнойсборнойкомандыстраныироссийскихклубов на мировых чемпионатах, первенствах и международных соревнованиях.

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийспортивнойборьбой. Характерныетравмыборцовимероприятияпоихпредупреждению.

Словарьтерминовиопределенийпоспортивнойборьбе.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств борца.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов и приемовв спортивной борьбе, их название и техника выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание борца.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийспортивнойборьбой.Правилауходазаспортивныминвентарем и оборудованием.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивспортивнойборьбе.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца: общеподготовительных, специально-подготовительных и имитационных упражнений.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Техническиеприемыитактическиедействиявспортивнойборьбе,изученные на уровне начального общего образования.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега.

Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы.

Специальныеупражнениязарсеналаспортивнойборьбы:борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.

Базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, защиты и контрприемы, а также другие приемывпартереизарсеналагреко-римскойивольнойборьбы.Связкии комбинации технических действий в партере.

Базовые технические действия в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием, сваливания, сбивания, броски вращением, броски подворотом, броски через плечи, защиты и контрприемы, а также другие приемы в стойке из арсенала греко-римскойивольнойборьбы.Связкиикомбинациитехническихдействий в стойке.

Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка. Выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

Содержаниемодуля по спортивной борьбе направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения. Приизучениимодуляпоспортивнойборьбенауровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по спортивной борьбе и ведущих российских борцов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовностькслужениюОтечеству, его защитенапримерероли традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийскогоимирового уровней, отечественныхи зарубежных борцовских клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности,судейскойпрактикинапринципахдоброжелательности и взаимопомощи;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивной борьбе;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами спортивной борьбы.

При изучении модуля по спортивной борьбе на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий врамкахпредложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности,выбиратьуспешнуюстратегиюитактику вразличныхситуациях,осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по спортивной борьбе;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийвдвигательныедействияинаоборот,схемы для тактических, игровых задач;

способностьсамостоятельноприменятьразличныеметоды,инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовыхи этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля по спортивной борьбе на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивной борьбой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знанияролиглавныхорганизацийпоспортивнойборьберегионального ивсероссийского уровней,общихсведенийоразвитииотечественныхборцовских клубов, ведущих борцах клубов, региона и Российской Федерации;

знания правил соревнований по виду спорта спортивная борьба, состава судейскойколлегии,обслуживающейсоревнованияпоспортивнойборьбе и основных функций судей, жестов судьи, осуществление судейства учебных поединков и игр с элементами единоборств в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств, учебные поединки, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовкивспортивнойборьбе,основныеметодыобученияхническим и тактическим приемам;

умениедемонстрироватьтехникубазовыхтехническихдействийвстойкеи партере;

умение демонстрировать тактические действия: тактика атаки, тактика обороны,тактикапоединка,выбортактическихспособовдляведенияпоединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов);

применение изученных технических и тактических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактическихосновспортивнойборьбы,умениеотслеживатьправильность двигательныхдействийивыявлятьошибкивтехникеитактикепоединков по спортивной борьбе;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих,оздоровительныхикорригирующих упражнений,упражнений для развития физических качеств борцов;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике выполнения приемов борьбы;

умениеприменятьправилабезопасностипризанятияхборьбойправомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика;

умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузкиназанятияхборьбой,умениеприменятьсамоконтрольвучебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за борцовским спортивным инвентарем и оборудованием;

умение подбирать спортивную одежду и обувь для занятий спортивной борьбой;

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивной борьбы, подбирать упражнения различной направленности, режимы физическойнагрузкивзависимостиотиндивидуальныхособенностейфизической подготовленности;

знанияконтрольно-тестовыхупражненийдляопределенияуровняфизической и технической подготовленности борца, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

владениенавыкамивзаимодействиявколлективесверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

МОДУЛЬ«ФЛОРБОЛ»

Пояснительнаязапискамодуля«Флорбол»

Модуль «Флорбол» (далее – модуль по флорболу, флорбол) на уровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияииспользования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Флорболявляетсяэффективнымсредствомфизическоговоспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюшкольников ксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействийво флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

Целью изучениемодуля пофлорболуявляется формированиеуобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивациикохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

*Задачами*изучениямодуляпофлорболуявляются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по флорболу;

формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»;

формированиеобщейкультурыразвитияличностиобучающегосясредствами флорбола, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола;

популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо флорболу.

Модуль по флорболудоступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по флорболу сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивучебныйпредмет«Физическаякультура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся.

Интеграция модуля по флорболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивнымиграм,подготовкеипроведениииспортивныхмероприятий,атакже в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивныхклубов,подготовкеобучающихсяксдаченормГТОиучастияв спортивных соревнованиях.

Модульпофлорболуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных его элементов, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпофлорболу

1 Знания офлорболе.

История развития отечественных и зарубежных флорбольных клубов. ВедущиеигрокифлорбольныхклубоврегионаиРоссийскойФедерации.

Названия и роль главных российских флорбольных организаций, федераций, осуществляющих управление флорболом.

Флорбольныеклубы,ихисторияитрадиции.Известныеотечественные флорболисты и тренеры.

Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов на мировых первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий флорболом. Характерные травмы флорболистов и мероприятия по их предупреждению.

Флорбольный словарь терминов и определений.

Правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Амплуа полевых игроков при игре во флорбол.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств флорболистов.

Понятия их характеристика технических и тактических элементов флорбола, их название и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо флорболу в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание флорболиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Тестирование уровня физической подготовленности в флорболе.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий флорболиста: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Комплексыкорригирующей гимнастики сиспользованием специальных флорбольных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Технические приемы и тактические действия во флорболе, изученные на уровне начального общего образования.

Элементытехникипередвиженияпоигровойплощадкеполевогоигрока во флорболе.

Ведениемяча:

различнымиспособамидриблинга(сперекладыванием,способом«пятка- носок»);

безотрывамячаоткрюкаклюшки;

ведениемячатолками(ударами),ведение,прикрываямячкорпусом; смешанный способ ведения мяча.

Прием:приеммячасуступающимдвижениемкрюкаклюшки(взахват),прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой.

Передачамяча:ударом,броском,верхом,пополу,неудобнойстороной.

Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу.

Обводкаиобыгрывание:обеганиемсоперника,прокидкойилипробросом мяча,спомощьюэлементовдриблинга,припомощи обманныхдвижений(финтов).

Отбормяча(вмоментприемаивовремяведения):выбиваниеили вытаскивание.

Перехватмяча:клюшкой,ногой,корпусом.

Розыгрышспорногомяча:выигрышноскомпераклюшкинасебя,выбивание, продавливание.

Техникаигрывратаря:

стойка(высокая,средняя,низкая);

элементытехникиперемещения(приставнымишагами,стоянаколенях,наколеня хтолчкомоднойилидвумярукамиотпола,отталкиваниемногойотпола со стойки на колене, смешанный тип);

элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание);

элементытехникинападения(передачамячарукой).

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперникаистандартныхположениях,правильныйспособприменениятехническихд ействий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Тактиканападения:

индивидуальные действия с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

групповыевзаимодействияикомбинации(впарах,тройках,группах, при стандартных положениях);

командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроковпри организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционнаяатака,быстраяатака),расположениеивзаимодействиеигроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорный мяч, свободный удар, вводмячавигру),расположениеивзаимодействиеигроковприигре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Тактиказащиты:

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия воборонепри выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне.

Командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроковпри организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорный мяч, свободныйудар,вводмячавигру),расположениеивзаимодействиеигроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

Учебныеигрывофлорбол.Малые(упрощенные)игрывтехнико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по флорболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по флорболуна уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россиичередостижениянациональнойсборнойкомандыстраныпофлорболу иведущихроссийскихклубовначемпионатахмира,чемпионатахЕвропыидругих международныхсоревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовностькслужению Отечеству,его защите на примере ролитрадицийи развития флорбола в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности,судейскойпрактикинапринципахдоброжелательности и взаимопомощи;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

При изучении модуля по флорболуна уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметных результаты:**

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамкахпредложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности,выбиратьуспешнуюстратегиюитактику вразличныхситуациях,осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийвдвигательныедействияинаоборот,схемы для тактических, игровых задач;

способностьсамостоятельноприменятьразличныеметоды,инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовыхи этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля по флорболуна уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

пониманиероли и значения занятийфлорболом вформировании личностных качеств,вактивномвключениивздоровыйобразжизни,укреплениииисохранении индивидуального здоровья;

знание роли флорбольных организаций регионального и всероссийского уровней,общихсведенийоразвитииотечественныхфлорбольныхклубов,игроках ведущих флорбольных клубов региона и Российской Федерации;

знания правил соревнований по виду спорта флорбол, состава судейской коллегии,обслуживающейсоревнованияпофлорболуиосновныхфункцийсудей, жестовсудьи,осуществлениесудействаучебныхигрвкачествесудьи,помощника судьи, секретаря;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами флорбола,вовремясамостоятельныхзанятийидосуговойдеятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки во флорболе, основные методы обучения техническим приемам;

умение демонстрировать техникувладения клюшкой и мячом: ведение, удар, бросок,передача,прием,обводкаиобыгрывание,втомчислевсочетаниисприемамите хникипередвижения,отбораирозыгрышаспорногомяча,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

технических приемов и тактических действий игры вратаря (стойки, элементы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементытехникинападения),применениеизученныхтехническихприемовв учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание,моделированиеидемонстрацияиндивидуальных,групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций, применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ флорбола, умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры во флорбол;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих,оздоровительныхикорригирующих упражнений,упражнений для развития физических качеств флорболистов;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводкаиобыгрывание,отбориперехват,розыгрышспорногомяча)иошибки в технике передвижения различными способами;

умение применять правила безопасности при занятиях флорболом правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика;

умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузкиназанятияхфлорболом,умениеприменятьсамоконтрольвучебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием, умениеподбирать спортивную одежду и обувь для занятий флорболом;

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола,подбиратьупражненияразличнойнаправленности,режимыфизической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знанияконтрольно-тестовыхупражненийдляопределенияуровняфизической и технической подготовленности флорболиста, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного флорболиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

владениенавыкамивзаимодействиявколлективесверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

МОДУЛЬ«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительнаязапискамодуля«Легкаяатлетика»

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образованияииспользованияспортивно-ориентированныхформ,средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Видылегкойатлетикиимеютбольшоеоздоровительное,воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики,каксредствозакаливания,оказываютположительноевлияниенаиммуннуюс истемуорганизмачеловека,повышаютвыносливостьи устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранениюи укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами*изучениямодуляполегкойатлетикеявляются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучениеосновамтехникибега,прыжковиметаний,безопасномуповедению назанятияхнастадионе(спортивнойплощадке),влегкоатлетическомманеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствамиразличныхвидовлегкойатлетикисобщеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляполегкойатлетике.

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовкеобучающихсяксдаченормГТО,подготовкиюношейкслужбев Вооруженных Силах Российской Федерации и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалаполегкойатлетике,сучетомвозраста ифизическойподготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой иинтенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работусобучающимисяврамкахвнеурочнойдеятельностишкольныхспортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляполегкойатлетике

1 Знанияолегкойатлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достиженияотечественныхлегкоатлетовнамировыхпервенствахи Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарьтерминовиопределенийполегкойатлетике.

Занятиялегкойатлетикой(впервуюочередьбегомиспортивнойходьбой)как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой(стадион,манеж–размеры,планировка,беговаядорожка,секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основыприкладногозначенияразличныхвидовлегкойатлетики.

Игрыиразвлеченияпризанятияхразличнымивидамилегкойатлетики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Правилаповеденияитехникибезопасностипризанятияхразличнымивидами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольвовремязанятийразличнымивидамилегкойатлетики.Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодежде,кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальныекомплексыупражнений,включающиеобщеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельноеосвоениедвигательныхдействий.

Судействопростейшихспортивныхсоревнованийпоразличнымвидамлегкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетикии мероприятия по их профилактике.

Причинывозникновенияошибокпривыполненииитехническихприемовв беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающих,специальныхиимитационныхупражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнениясиспользованиемвспомогательныхсредств(барьеровиконусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направленийбега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробеганиеучебныхдистанцийснизкогоивысокогостарта,схода,вгруппах и в парах с фиксацией результата.

Подвижныеигрысэлементамибега,прыжковиметаний(сэлементами соревнования,неимеющиесюжета,игрысюжетногохарактера,командныеигры).

Специальныеиимитационныеупражненияприпроведениизанятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Прикладныевидылегкойатлетики(кросс).

Тестовыеупражненияпофизическойподготовленностивбеге,прыжках и метаниях.

Участиевсоревновательнойдеятельности.Соревнования,проводимыепо нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Содержаниемодуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

Приизучениимодуляполегкойатлетикенауровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявлениепатриотизма,уважениякОтечествучереззнанияистории исовременногосостоянияразвитиялегкойатлетики,проявлениечувствагордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественныхлегкоатлетовнамировыхчемпионатахипервенствах,Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание,находитьобщиецелиисотрудничатьдляихдостиженияв учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявлениеготовностисоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективного безопасногоповеденияучебной,соревновательной,досуговойдеятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивов учебнойдеятельности,стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихсяотечественныхлегкоатлетов,ихвкладевразвитиелегкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнованиянастадионе,вманеже,пробегипошоссе,кросс,спортивнаяходьба);

знаниялегкоатлетическихдисциплинипрограммсоревнований,состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведениясоревнованийпоразличнымвидамлегкойатлетикивучебной, соревновательнойидосуговойдеятельности;

использованиеосновныхсредствиметодовобученияосновамтехники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применениеправилповеденияитребованийбезопасностиприорганизации занятийлегкойатлетикойнастадионе,влегкоатлетическомманеже(спортивном зале)ивнестадиона;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физическихкачеств,характерныедлялегкойатлетикивцеломиотдельнодлябега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умениевыполнятьтестовыеупражненияпофизическойподготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

МОДУЛЬ«БАДМИНТОН»

Пояснительнаязапискамодуля«Бадминтон»

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияииспользования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игравбадминтонявляетсяэффективнымсредствомукрепленияздоровьяи физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуютприобретениюширокогокругадвигательныхнавыков,воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтономвызываютзначительныеморфофункциональныеизменения вдеятельностизрительныханализаторов,вчастности,улучшаетсяглубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппаратак быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыхавсехдетей.Игравбадминтоннаоткрытомвоздухе(впарке,напляжах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

вблизиводоемовилипростоводворедома)создаетпрекрасныеусловиядля насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля по бадминтону является формирование устойчивых мотивовипотребностейобучающихсявбережном отношениисвоемуздоровью, целостномразвитиифизических,психическихинравственныхкачеств,творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом средствами бадминтона.

*Задачами*изучениямодуляпобадминтонуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

формированиеиразвитиефизического,нравственного,психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта,основныхформахзанятийбадминтоном,ихсвязисукреплениемздоровья, организацией отдыха и досуга;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическимдействиямигрывбадминтон,вфизкультурно-оздоровительнойи спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхподростковвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо бадминтону.

Модуль по бадминтону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и пола.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательныхразделовпрограммыучебногопредмета«Физическаякультура»– «Знанияофизическойкультуре»,«Способысамостоятельнойдеятельности», «Физическоесовершенствование»врамкахреализациирабочейпрограммы по физической культуре, при подготовке и проведении спортивных мероприятий, вдостижениирезультатовобразовательныхвнеурочнойдеятельности идополнительногообразования,деятельностишкольныхспортивныхклубов и участии в соревнованиях.

Модульпобадминтонуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапобадминтонусучетомвозраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпобадминтону

1 Знанияобадминтоне.

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержаниеиформыорганизациизанятий.Системадополнительногообразования побадминтону;организацияспортивнойработыпобадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире,рольПьерадеКубертенавихстановлениииразвитии.Спортивныеигры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. ОлимпийскоедвижениевСССРисовременнойРоссии.Историядебюта

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону.

Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.

Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Составление индивидуального режима дня, место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составлениекомплексовфизическихупражненийсэлементамибадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельныхзанятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическая подготовка в бадминтоне и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимыхдляуспешногоосвоениядвигательныхуменийинавыковв бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатовсредствамиконтрольныхупражненийбадминтона.Правилаиспособы составленияпланасамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой в бадминтоне.

Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийвпроцессевыполнения физических упражнений с элементами бадминтона на открытых площадках.

Техническая подготовка в бадминтоне и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательныхдействий и организация процедурыоценивания. Ошибкиприразучиванииитехникивыполнениядвигательныхдействий,причины

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой научебныйгодиучебнуючетверть.Составлениепланаучебногозанятияпо самостоятельной технической подготовке.

Профилактикаилечениемиопии.Разработкаиндивидуальныхпланов занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектовдлясамостоятельныхзанятийспортивнойподготовкойс использованием средств бадминтона. Способы учета индивидуальных особенностейприсоставленииплановсамостоятельныхтренировочныхзанятий.

Техники восстановления после физических нагрузок как средство оптимизацииработоспособности,ихправилаиприемы вовремясамостоятельных занятий бадминтоном.

3 Физическоесовершенствование.

Бадминтонпротивблизорукости.Упражненияфизкультминутокизрительной гимнастикивпроцессе учебныхзанятийбадминтоном.Индивидуальныеипарные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии.Физическиеупражнениянаразвитиегибкостииподвижностисуставов с элементами бадминтона.

Правилатехникибезопасностиисоблюдениеправилгигиенывместахзанятия бадминтоном.Упражнениядляпрофилактикинарушениязренияповремяучебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техникапередвижений впередней зонеплощадкисвыполнением ударовнасетке. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

Технико-тактическиедействиявнападении.Тактикаодиночнойигры. Тактикапарнойигры.

Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физическихкачеств,доминирующихприосвоениидвигательныхдействийв бадминтоне.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Содержаниемодуляпобадминтонуспособствуетдостижениюобучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

воспитаниепатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития бадминтона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формированиеготовностиобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами бадминтона профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формированиеосознанного,уважительногоидоброжелательногообщения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по бадминтону;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами бадминтона,ставитьиформулироватьдлясебяновыезадачивобучении,развивать

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы длятактическихиигровыхзадач ипреобразовыватьихввыполнениедвигательных действий;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знаниеисторииразвитиябадминтонакаколимпийскоговидаспорта;

умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе;

понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья;

знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;

использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью;

проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях;

умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре;

владениеспособамиоцениваниятехникивыполнениядвигательныхдействий иуровняфизическойподготовленностисредствамитестовыхзаданий и контрольных упражнений бадминтона;

умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;

использование техник восстановления после физических нагрузок как средствооптимизацииработоспособностиивосстановленияорганизма при самостоятельных занятиях бадминтоном;

умениеоказыватьпервуюпомощьнасамостоятельныхзанятияхбадминтоном и во время активного отдыха;

умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игрев бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи;

использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре;

осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

МОДУЛЬ«ТРИАТЛОН»

Пояснительнаязапискамодуля«Триатлон»

Модуль «Триатлон» (далее – модуль по триатлону, триатлон) на уровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуресучетомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияииспользования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Триатлон, как комплексный вид спорта, объединяет наиболее популярные циклические спортивные дисциплины – плавание, велогонка, бег и способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию, патриотическомувоспитаниюобучающихся,ихличностному и профессиональному самоопределению. Занятия триатлоном обеспечивают эффективноеразвитиефизическихкачеств,имеютоздоровительную

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

направленность, повышают уровень функционирования всех систем организма человека.

Использование средств триатлона в образовательной деятельности содействуют формированию у обучающихся важные для жизни навыки и черты характера (целеустремленность, настойчивость, решительность, коммуникабельность, самостоятельность, силуволи и уверенность всвоихсилах), дают возможность вырабатывать навыки общения, дисциплинированности, самообладания, терпимости, ответственности.

*Целью*изучениемодуляпотриатлонуявляетсяформированиеуобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием циклических видов спорта триатлона.

*Задачами*изучениямодуляпотриатлонуявляются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

освоениезнанийофизическойкультуреиспортевцелом,иотриатлонев частности;

формированиеобщихпредставленийотриатлоне,оеговозможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «триатлон»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация триатлона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности кзанятиямтриатлоном,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастиюв соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Местоирольмодуляпо триатлону.

Модуль потриатлонудоступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по триатлону сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивучебныйпредмет«Физическаякультура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития и пола.

Интеграция модуля по триатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпотриатлонуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по триатлону с выбором различных элементов триатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпотриатлону

1 Знания отриатлоне.

Названияирольглавныхорганизациймира,Европы,страны,регионазанимающих ся развитием триатлона.

Выдающиеся отечественные и зарубежные триатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного триатлона.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Официальныйкалендарьсоревнованийифизкультурныхмероприятий по триатлону, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательныхорганизаций,намеждународномуровне.Детскаялигатриатлона, проекты по триатлону для образовательных организаций и обучающихся.

Основныенаправленияспортивногоменеджментаимаркетингав триатлоне.

Современныеправилаорганизацииипроведениесоревнованийпотриатлону. Правила судейства соревнований по триатлону, роль и обязанности судейской бригады.Требованиякучастникамсоревнований.Основныетермины и определения.

Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для триатлона. Правила безопасной культуры занятий триатлоном, поведения на соревнованияхв качестве зрителя или волонтера.

Правиладорожногодвижения,относящихсяквелосипедистамипешеходам.

Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизмавовремязанятий.Первыепомощьпритравмахиповрежденияхво время занятий триатлоном.

Основыправильногопитанияисуточногопищевогорационатриатлонистов.

Влияние занятий триатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами триатлона, методы профилактики вредных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном.

Классификация физических упражнений, применяемых в триатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными триатлонистами.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий триатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции триатлона. Стратегия и тактика прохождения дистанции триатлона.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий триатлоном.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий потриатлону.Требованиякместампроведениязанятийпотриатлону,экипировке, инвентарю и оборудованию. Характерные травмы триатлонистов и меры по их предупреждению.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. План индивидуальных занятий триатлоном.

Проведениеобщеразвивающихупражненийсэлементамитриатлона и включение их в разминку.

Индивидуальныекомплексыобщеразвивающих,оздоровительныхи корригирующих упражнений.

Организацияипроведениеразличныхчастей урока,занятия,различныхформ двигательной активности со средствами триатлона (игры со сверстниками).

Подвижныеигрыиэстафетысэлементамитриатлона.

Контрольно-тестовыеупражненияуровняфизическойподготовленностипо модулю «Триатлон».

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств триатлониста.Методическиепринципыпостроениячастейурока(занятия) по триатлону.

3 Физическоесовершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Проектирование комплексов упражнений или части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть, групповое занятие).

Технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне начального общего образования.

Техникапередвиженияводе:

развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке,плаванияприпомощирукилиног,плаванияподнятойголовойикомплексы упражнений на «опорный гребок», плавания «на длину гребка»;

совершенствование техники спортивных способов плавания: специальные упражненияводесразличнымположениемрукиног,прыжковводу,различные виды поворотов, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков, плавание со сменой скорости и частоты гребков;

совершенствованиетехникиитактикиплаваниянаоткрытойводе:плаваниес поднятойголовой,плавание вгруппе спортсменов собщего старта(спонтона или бортика бассейна), плавание с выходом на берег (бортик бассейна), постепенное увеличение дистанции плавания.

Техникапередвиженияна велосипеде:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

техникаездыпокругусосменой направления движения, ездастоя по прямой скратковременнойостановкойвзаданномместе,преодолениепрепятствийразличной высоты(3–10см),упражнениявпарахнапрямой,движение«змейкой»; правильнаяпосадкаитехникапедалирования:положениерукнарулевелосипедаиногн апедалях,различныевидыпосадки,езданавелосипедев положении сидя в седле и стоя на педалях, применение переключателя передач дляизмененияпередаточногосоотношения,использованиевесателавуправлении скоростьюдвижениявелосипеда;

техника прохождения сложных участков: особенности посадки на различных участкахтрассы,напрохожденииповоротов,подъемовиспусков,способыбега с велосипедом и быстрой посадки на велосипед.

Техникапередвижениябегом(беговаяподготовка):

подводящиеупражнения,различныевидыходьбы,легкиепрыжкиибегна месте, бег трусцой, ритмичный бег (бег на коротких отрезках от 30м до 100 мс переменной скоростью);

техникабега:бегобычный,семенящий,сускорением,приставными искрестнымишагами,спинойвперед,челночный,наразличныедистанциии с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения;

техникабегавтриатлоне:бегпослеездынавелосипеде,чередованиебега и езды на велосипеде.

Подвижныеигрыиэстафетыспециальнойнаправленности:спредметамии без предметов на развитие общих и специальных физических качеств триатлониста.

Учебные соревнования по триатлону. Участие в физкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятияхпотриатлону(проект«Триатлон в школе», Детская лига триатлона и других соревнованиях).

Содержание модуля по триатлонунаправлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля потриатлонунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и национальной сборной команды страны по триатлонуна чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культурыиценностногоотношениякфизическойкультуресредствамитриатлона;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию черезценности, традициии идеалыглавныхорганизаций триатлонарегионального, всероссийскогоимировогоуровней,отечественныхизарубежныхтриатлонных клубов,атакжешкольныхспортивныхклубов;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами),достигатьвнемвзаимопонимания,находитьобщиецели и сотрудничать для ихдостиженияв учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, асоциального и созависимого поведения;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,моральнойкомпетентностивпроцессезанятий,игровой и соревновательной деятельности по триатлону;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами триатлона.

При изучении модуля потриатлонунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами триатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности,выбиратьуспешнуюстратегиюитактику вразличныхситуациях,осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по триатлону;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельностьс учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля потриатлонунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о влиянии занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физическихкачеств,наиндивидуальныеособенностифизическогоразвитияи физической подготовленности организма;

пониманиеролиглавныхспортивныхорганизаций,занимающихсяразвитием триатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;

знания выдающихся отечественныхи зарубежныхтриатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного триатлона;

пониманиероли и значения различныхпроектоввразвитии и популяризации триатлонадляшкольников,участиевпроектахпотриатлону,участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций триатлона различной длины и сложности;

пониманиеосновныхнаправленийразвитияспортивногомаркетинга в триатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга;

знания основ современных правил организации и проведения соревнований по триатлону;

применение и соблюдение правил соревнований по триатлону в процессе учебнойисоревновательнойдеятельности,применениеправилсоревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона,вовремясамостоятельныхзанятийидосуговойдеятельностисо сверстниками;

сформированностьустойчивогонавыкасистематическогонаблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умениехарактеризоватьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств, специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий триатлониста;

умение выполнять различные виды передвижений (плавание, велогонка, бег) вразличныхвидахестественнойсреды(водоемы,велодорожки,лесопарковаязона) сизменениемскорости,темпаидистанциивучебной,игровойисоревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение демонстрировать: технику спортивного плавания различными способами,прохожденияповоротов,стартовыхпрыжков,техникибегапоравнине со сменой скорости бега и частоты шагов, техники езды на велосипеде (быстрая посадкаисходсвелосипеда,прохождениеподъемов,спусков,поворотовв различных условиях);

знания устройства и назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение навыками технического обслуживания велосипеда;

знание и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактическийдействийприпрохожденииидистанциитриатлонав учебной,игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах триатлона;

знания и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий триатлоном;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий триатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знанияосновправилдорожногодвижения,относящихсяквелосипедистам и пешеходам;

знания и применение правил безопасности при занятиях триатлоном, правомерного поведения во время соревнований по триатлону в качестве зрителя или волонтера;

знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятийтриатлоном,умениеоказанияпервойпомощипритравмахиповреждениях во время занятий триатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельныезанятия поосвоению двигательных навыков и развитию основных физических качеств триатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знания и соблюдение основ организации здорового образа жизни средствами триатлона,методовпрофилактикивредныхпривычек,асоциальногои созависимого поведения, основ антидопингового поведения;

знания и выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной физической подготовке триатлонистов, проведение тестирования уровня физической подготовленности в триатлоне со сверстниками.

МОДУЛЬ«ЛАПТА»

Пояснительнаязапискамодуля«Лапта»

Модуль«Лапта»(далее–модульполапте,лапта)науровнеосновногообщего образованияразработансцельюоказанияметодическойпомощиучителю

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпофизическойкультурес учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русскаялапта–однаиздревнейшихнациональныхспортивныхигр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можнозаниматьсясдошкольноговозрастаипродолжатьэтудеятельностьна протяжении многих лет жизни.

Лаптаявляетсяуниверсальнымсредствомфизическоговоспитания испособствуетгармоничномуразвитию,укреплениюздоровьядетей. Вобразовательномпроцессесредствалаптысодействуютkomплексномуразвитию уобучающихсявсехфизическихкачеств,комплексновлияютнаорганыисистемы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для обучающихся как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля по лапте является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Лапта».

*Задачами*изучениямодуляполаптеявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностейихорганизма,обеспечениебезопасностина занятиях по лапте;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значениив процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формированиеобразовательногобазиса,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо лапте.

Модульполаптедоступендляосвоениявсемобучающимся,независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательныхкомпонентовимодулейполегкойатлетике,подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочнойдеятельности,деятельностишкольныхспортивныхклубов,подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

Модульполаптеможетбытьреализованвследующихвариантах:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементовлапты,сучетомвозрастаифизическойподготовленностиобучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляполапте

1 Знания олапте.

Историязарождениялапты.Известныеотечественныеигрокивлапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лаптыв Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федерацийполапте,какобщественныхорганизаций.Сильнейшиеспортсмены и тренеры в современной лапте.

Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды – победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидностилапты.Основныепонятияоспортивныхсооружениях и инвентаре.

Амплуаполевыхигроковприигревлапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительныхиспециальныхупражнений.Самоконтрольиегорольвучебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо лапте в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причинывозникновенияошибокпривыполненииитехническихприемовиспособ ыихустранения.Основыанализасобственнойигры,игрысвоейкоманды и игры команды соперников.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровнятехническойитактическойподготовленностиигроков в лапту.

Способыиметодыпрофилактикипагубныхпривычек,асоциальногои созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихупражненийбезпредметовиспредметамидля развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости,выносливости,гибкости).Подвижныеигрысэлементамилапты: «Поймайлису»,«Баскетболстеннисныммячом»,«Перестрелки»идругие.

Специально-подготовительныеупражнения,развивающиеосновныекачества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко,низколетящего,катящегося.Передачимяча:сверху,сбоку,снизу.Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактиканападения.

Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего приошибкахзащитников(неточнаяподачамяча,мячвыходитизполя зрениязащитников).Действиянападающегонаходящегося:залиниейдома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповыедействия.Взаимодействиядвух,трехиболееперебежчиковс перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома. Групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков. Взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде). Взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона. Методика обучения.

Командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроковпри организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположениеивзаимодействиеигроковприрозыгрышахстандартныхситуаций

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

в атаке. Системы игры в нападении: 2-2-2, 1-3-2, 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху, преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой», преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок,имеющийправонаудар.Взаимодействияперебежчиков,находящихсяза линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке. Методика обучения.

Тактиказащиты:

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

Действиязащитникапри:

пропуске мяча, летящего в его сторону;

страховкесвоихпартнеровприударесверху;

выбореместадлятого,чтобыосалитьперебежчика; выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании);

расположениинападающихвпригородеизалинииейкона; перебежках нападающих.

Действияподающегопривыносемячазалинииюдома.

Групповыедействия.Взаимодействиедвух,трехиболееигроков при розыгрыше мяча после удара соперника. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).

Командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроковпри организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций взащите.Системыигры.1-2-1-2,1-3-2,1-2-2-1(ознакомление).Принципысистемы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Действиякомандызащитыпри:

ударесверху(вправую,левуюзоныипоцентру); ударе сбоку и «свечой»;

проигрывающейпоходуигры;

случае,когда унападающихосталсяодинигрок,имеющийправонаудар;

одиночных перебежках соперника, групповых перебежках соперника;

ударе, после которого мяч улетает за боковую линию;

самоосаливаниесоперника,переосаливаниесоперника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Взаимодействиеподающегосигрокамипереднейлинии,центрального и игроками задней линии. Тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения). Методика обучения.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по лапте направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованиючерезценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельностиповиду спорта «лапта»;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстникам педагогам.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лаптыи составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств,вактивномвключениивздоровыйобразжизни,укрепленииисохранении индивидуального здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

освоениеидемонстрациябазовыхтехническихприемовтехникиигры,знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазаспортивныминвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физическойнагрузкивзависимостиотиндивидуальныхособенностейфизической подготовленности;

знаниеконтрольно-тестовыхупражненийдляопределенияуровняфизической и технической подготовленности игроков в лапту;

взаимодействиевколлективесверстниковпривыполнениигрупповых и командных упражнений тактического характера, проявление взаимоуваженияво время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«ФУТБОЛДЛЯВСЕХ»

Пояснительнаязапискамодуля«Футболдлявсех»

Учебныймодуль«Футболдлявсех»(далее–модульпофутболу,футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Модульпофутболусоздаетмаксимальноблагоприятныеусловия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу,творчество.Впроцессеигровойдеятельностинеобходимоовладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихсясиспользованиемсредствфутбола,формированияуподрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

*Задачами*изучениямодуляпофутболуявляются:

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

укрепление исохраненияздоровья,развитиеосновных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности,сотрудничествавигровойисоревновательнойдеятельности в футболе.

Местоирольмодуляпо футболу.

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учительимеетвозможностьвариативноиспользоватьучебныйматериал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модульпофутболуможетбытьреализованвследующихвариантах:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапофутболусучетомвозрастаи физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъемв5,6,7,8,9-хклассах– по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпофутболу

1 Знания офутболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений наорганизм занимающихся.Гигиеническиезнанияинавыки.Закаливание.Режим и питание спортсмена.

Врачебныйконтрольисамоконтроль.Оказаниепервоймедицинскойпомощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подготовкаместазанятий,выбородеждыиобувидлязанятийфутболомв зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнованийпофутболудляобучающихсямладшеговозраставовремяактивного отдыха и каникул.

Оценкатехникиосваиваемыхспециальныхупражненийсфутбольныммячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Техническиедействиявигре.

Техникапередвижения:бегобычный,спинойвперед,скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчкомдвумяногамисместаитолчкомоднойидвумяногамисразбега.Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием,прыжком,наоднойноге,встороныиназад,наместеивдвижении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частьюподъема,понеподвижномуикатящемуся(навстречу,отигрока,справа ислева)мячу,попрыгающемуилетящемумячувнутреннейсторонойстопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановкамяча:подошвойивнутреннейсторонойстопыкатящегосяиопускающ егосямяча–наместе,вдвижениивперединазад,внутреннейстороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, с переводом в стороны, подготавливаямячдляпоследующихдействийизакрываяеготуловищемот соперника.

Ведениемяча:внутреннейчастьюподъема,внешнейчастьюподъема,правой, левойногойипоочереднопопрямойикругу,атакжеменяянаправлениедвижения, между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманныедвижения(финты):«уход»выпадом(приатакепротивникаспереди умениепоказатьтуловищемдвижениевсторонуиуйтисмячомвдругую), «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), «ударом» по мячуногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасываниемяча:из-забоковойлинии,сместаизположенияногивместе и шага, на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:основнаястойка вратаря.Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте грудииживотабезпрыжкаивпрыжке,катящегоинизколетящегонавстречу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

и несколько в сторонумяча без падения испадением,высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега, летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрыйподъемсмячомнаногипослепадения.Отбиваниемячаодной илидвумярукамбезпрыжкаивпрыжке,сместаиразбега.Выбиваниемячаногой: сземли(понеподвижномумячу)исрук(своздухаповыпущенномуизрук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическиедействиявнападении.

Индивидуальныедействиябезмяча.Выборместорасположения на футбольном поле.

Индивидуальныедействиясмячом.Способыостановкивзависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактиказащиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрокаипротиводействиеполучениюиммяча.Выбормоментаиспособадействия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповыедействия. Противодействиекомбинации «стенка». Взаимодействие игроковприрозыгрышепротивником«стандартных»комбинаций.

Тактикавратаря.Выборправильнойпозициивворотахприразличныхударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу науровне основного общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

развитиедоброжелательностииэмоционально-нравственнойотзывчивости, пониманиявовремяигрывфутбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровыхситуациях,умениенесоздаватьконфликтыинаходитьвыходыиз спорных ситуаций во время игры в футбол;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

развитиесамостоятельностииличнойответственностизасвоипоступкинаосновепредставленийонравственныхнормах,социальнойсправедливостии свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формированиеустановкинабезопасный,здоровыйобразжизни.

При изучении модуля по футболу науровне основного общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладениеспособностьюиспользоватьзнаки,символы,схемывигровой и соревновательной деятельности по футболу;

аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийскогодвижения,историивозникновенияиразвитияигрывРоссииимире;

владениеразличнымиприемамивладениямячом;

применениетактическихистратегическихприемоворганизацииигрыв футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладениеосновнымитехническимиитактическимиэлементамифутболаиприменениеихвигревгрупповыхикомандныхдействияхвнападенииизащите;

организация соревнований пофутболудля обучающихся младшегошкольного возраста;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

МОДУЛЬ«ШАХМАТЫВШКОЛЕ»

Пояснительнаязапискамодуля«Шахматывшколе»

Модуль «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования разработансцельюоказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультуры всозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету«Физическаякультура»с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Социально-педагогическая функция шахмат выражается в развитии у детей способности самостоятельно логически мыслить, формировании навыков систематизированнойаналитическойработы,чтоокажетвдальнейшемпомощь в реализации научной и практической деятельности. Занятие шахматами сопряжено с постоянной систематизацией получаемых на уроках знаний, выработкойудетейспособностиреагироватьнабольшойпотокинформации и быстро ее осмысливать. Для подростков шахматы являются интеллектуальной формой проведения досуга.

Игра в шахматы способствует формированию у обучающихся навыков сотрудничествасосверстникамиивзрослыми,решениюпроблемтворческогоипоискового характера,планирования,контроляиоценкисвоихдействий в соответствии с поставленной задачей, овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления аналогий и причинно-следственных связей.

*Целью*изучениямодуля«Шахматывшколе»являетсясозданиеусловий для гармоничного когнитивного развития детей подросткового возраста посредством их массового вовлечения в шахматную игру.

*Задачами*изучениямодуля«Шахматывшколе»являются:

приобщениеобучающихсяосновнойшколыкшахматнойкультуре;

формирование новых знаний, умений и навыков игры в шахматы;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности кзанятиямшахматами,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастию в соревнованиях;

приобретениезнанийизисторииразвитияшахмат;

углублениезнанийвобластишахматнойигры,получениепредставленийо различных тактических приемах;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

освоениепринциповигрывдебюте,миттельшпилеиэндшпиле;

изучение приемов и методов шахматной борьбы;

формирование представлений об интеллектуальной культуре вообще и о культуре шахмат в частности;

формированиепервоначальныхуменийсаморегуляцииинтеллектуальных и эмоциональных проявлений;

воспитаниестремлениявестиздоровыйобразжизни;

приобщениеподростковксамостоятельнымзанятияминтеллектуальными играми и использованию их в свободное время;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

формированиеуподростковустойчивоймотивациикинтеллектуальным занятиям;

развитие выдержки, собранности, внимательности;

развитиеэстетическоговосприятиядействительности;

формирование уважения к чужому мнению.

Местоирольмодуля«Шахматыв школе».

Модуль «Шахматы в школе» доступен для освоения обучающимися 5, 6 и 7 классов, независимоот уровня ихфизическогоразвития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля «Шахматы в школе» поможет обучающимся в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов и проведении спортивных мероприятий.

Основу содержания урока составляет изучение основ теории и практики шахматной игры с дальнейшим закреплением полученных знаний в игровой деятельности, включающей в себя игру с соперником, спарринги, соревновательную деятельность, шахматные праздники.

Модуль«Шахматывшколе»можетбытьреализованвследующих*вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапообучениюигревшахматы сучетомвозрастаиподготовленностиобучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7-х классах – по 34 часа);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользование учебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5, 6, 7-х классах – по 34 часа).

Содержаниемодуля«Шахматывшколе»

1 Знанияобигревшахматы.

Теоретическиеосновыиправилашахматнойигры.

История шахмат.

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительноеивоспитательноезначениешахмат.Историязарождения иразвитияшахматнойигры,еерольвсовременномобществе.Чемпионымира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

Базовыепонятияшахматнойигры.

Правилатехникибезопасностивовремязанятийшахматами.Понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные терминыипонятиявшахматнойигре:белоеичерноеполе,горизонталь,вертикаль, диагональ,центр,шахматныефигуры(ладья,слон,ферзь,конь,пешка,король);ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценностьшахматныхфигур,сравнительнаясилафигур,стадиишахматнойпартии, основные тактические приемы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

2 Способыфизкультурнойдеятельности.

Практико-ориентированнаясоревновательнаядеятельность.

Данныйвиддеятельностивключаетвсебяконкурсырешенияпозиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.

Тесты и контрольные точки на все пройденные тактические приемы и шахматные комбинации, стратегические приемы.

Содержание модуля «Шахматы в школе» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формированиеосновроссийской,гражданскойидентичности;

ориентация на моральные нормы и их выполнение;

формированиеосновшахматнойкультурыиналичиечувствапрекрасного;

понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;

наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

готовностьиспособностьксаморазвитиюисамообучению;

уважительное отношение к иному мнению;

приобретениеосновныхнавыковсотрудничествасовзрослымилюдьмии сверстниками;

воспитаниеэтическихчувствдоброжелательности,взаимоуваженияи эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, оказание бескорыстной помощи окружающим;

умениеуправлятьсвоимиэмоциями,дисциплинированность,внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат.

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;

владениеспособомструктурированияшахматныхзнаний;

способностьвыбратьнаиболееэффективныйспособрешенияучебнойзадачи в конкретных условиях;

умениенаходитьнеобходимуюинформацию;

способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;

умениемоделировать,владениеширокимспектромлогическихдействий и операций, включая общие приемы решения задач;

способностьстроитьлогическиецепирассуждений,анализировать ипросчитыватьрезультатсвоихдействий,воспроизводитьпопамятиинформацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умениенаходитькомпромиссыиобщиерешения,разрешатьконфликтына основе согласования различных позиций;

способность формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнера (собеседника);

возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперациюс учителем и сверстниками, передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные,физические,учебныеипрактическиедействиявсоответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знаниеправилтехникибезопасностивовремязанятийшахматами;

знание истории возникновения и развития шахматной игры;

знаниечемпионовмирапошахматам,ихвкладавразвитиешахмат;

знаниеистории возникновения шахматныхсоревнований, правилпроведения соревнований и личностных (интеллектуальные, физические, духовно-нравственные) качеств шахматиста – спортсмена;

знаниеисторияразвитияшахматнойкультурыиспортавРоссии,выдающихся шахматных деятелей России;

знаниеправилразыгрываниядебюта; знание

техники расчета вариантов;

знаниеосновстратегическогопреимущества;

знание специфики открытых и полуоткрытых линий, специфики «хороших»и «плохих» фигур;

поиск и решение различные шахматные комбинации;

приобретениенавыковразыгрыванияпешечныхокончаний;

умениедлительноконцентрироватьвниманиевовремяшахматнойпартии; знание

истории возникновения шахматных дебютов;

знаниеосновначалашахматнойпартииииегоособенности;

знаниеприемовразвитияатакинакоролявразныхстадияхшахматнойпартии;

понимание специфики «сильных»и «слабых»фигур, понимание «форпоста»;

применениенапрактикеприемовподключенияладьикатакенакороля соперника;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

приобретение элементарных навыков разыгрывания слоновых окончаний;

применениенапрактикетактическихистратегическихсредствшахматной борьбы;

умение находить и решать различные шахматные комбинации;

овладениестратегическимиособенностямиразыгрыванияедебюта;

обучение различным пешечным формациям;

умениеценитьклассическоешахматноенаследие;

знание ключевых шахматных компетенций;

знаниеэлементарныхнавыковразыгрыванияконевыхокончаний;

знание фундаментального стратегического подхода в шахматах;

умение анализировать, разбирать шахматные партии.

МОДУЛЬ«ГОРОДОШНЫЙСПОРТ»

Пояснительнаязапискамодуля«Городошныйспорт»

Модуль «Городошный спорт» (далее – модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданииирабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт – традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюшкольников ксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимоуметьудерживатьравновесиевовремявыполненияразгонабитыи наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения,сохранятьнеобходимоеположениезвеньевбиомеханическойцепиза счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Городошный спорт – игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическуюнагрузку,преодолеватьпсихологическиетрудностиисомнениявв достижении цели, формируется определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Занятия городошным спортом для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной,костно-мышечнойидругихсистеморганизмачеловека,атакже

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, чтовсочетаниисфизическимиупражнениямиявляетсяформойзакаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышениеустойчивостиорганизмакменяющимсяпогоднымусловиям и повышение уровня работоспособности обучающихся. Оздоровительная направленностьзанятийгородошнымспортомвыражаетсяивтом,чтозаниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

*Целью*изучениямодуляпогородошномуспортуявляетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

*Задачами*изучениямодуляпогородошномуспортуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях городошным спортом;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;

формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами городошного спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация городошного спорта среди подрастающего поколения, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности кзанятиямгородошнымспортом,вшкольныеспортивныеклубы,секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейобластиспорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Местоирольмодуляпогородошномуспорту.

Модуль по городошному спорту доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по городошномуспорту сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграциямодуляпогородошномуспортупоможетобучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпогородошномуспортуможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по городошному спорту с выбором различных элементов городошного спорта, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользование учебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпогородошномуспорту

1 Знанияогородошномспорте.

Общиесведенияоведущихгородошныхотечественныхизарубежныхклубах, сборных и их достижениях.

Названияирольглавныхгородошныхорганизациймира,Европы,страны, региона.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и становление современного городошного спорта.

Официальныйкалендарьсоревнованийифизкультурныхмероприятий погородошномуспорту,проводимыхвРоссийскойФедерации,врегионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьныеспортивныеифизкультурныесоревнованияпогородошномуспорту, «Меткиебиты»,городошныепроектыдляобразовательныхорганизацийи обучающихся.

Современныеправилаорганизациииипроведениясоревнований по городошному спорту.

Правиласудействасоревнованийпогородошномуспорту;рольиобязанности судейской коллегии.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городошной площадкой.

Правилабезопаснойкультурызанятийгородошнымспортом,поведенияна стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика.

Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основыправильногопитанияисуточногопищевогорациона городошников.

Влияние занятий городошным спортом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий городошным спортом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основыорганизациииздоровогообразажизнисредствамигородошногоспорта, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.

Влияние занятий городошным спортом на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий городошным спортом.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными городошниками.

Стратегияитактикаигрывгородки.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов, тактическихдействийгородошногоспортаиэффективностьихприменения во время игры.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки,приемымассажаисамомассажапослефизическойнагрузкии(или) во время занятий городошным спортом.

Контрользафизическойнагрузкой,самоконтрольфизическогоразвития;анализсвоихпоказателейисопоставлениеихсосреднестатистическимиданными.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви для занятий городошным спортом в летнее и зимнее время.

Правилауходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

Планиндивидуальныхзанятийгородошнымспортом.

Организация(спомощьюучителя)ипроведениеобщеразвивающей и специальной разминки городошника.

Индивидуальныекомплексыобщеразвивающих,оздоровительныхи корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Организацияипроведениеразличныхчастей урока,занятия,различныхформ двигательнойактивностисосредствамигородошногоспорта(игры со сверстниками).

Подвижныеигрыиэстафетысэлементамигородошногоспорта.

Контрольно-тестовыеупражненияпофизическойкультуре,модулю «городошныйспорт».

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физическихкачествисостоянияздоровья.Методикапроведениянаблюденияза динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника.

Методическиепринципыпостроения частей урока(занятия) погородошному спорту.

3 Физическоесовершенствование.

Подборисоставлениекомплексовобщеразвивающихупражненийс городошной битой.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Техническиеприемыитактическиедействиявгородошномспорте,изученные на уровне начального общего образования.

Броскипоотдельностоящимгородкамвразличныхчастях«города»и«пригорода »смягкимприземлениембиты,броскипокомбинациямиздвух,трех ичетырехгородковсприменениемспециальныхбросковсизменениемплоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты какручкойсправа,такикомлем.Броскиповысокимфигурамикомбинациям

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

городков. Броски по фигуре «Колодец» с отскоком биты от поверхности «пригорода».

Тактикаигры:

индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры «Колодец», фигуры «Письмо»;

индивидуальные действия при выбивании комбинаций городков, расположенныхнаповерхности«города»,комбинацийгородковотфигур «Пулеметноегнездо»,«Часовые»,«Тир»,комбинацийгородковотфигуры «Письмо»,штрафногогородкаикомбинацийсним;

командныедействияврazличныхигровыхситуациях,расстановкаигроков в заходе в соответствии с их индивидуальными предпочтениями в игре и командной целесообразностью;

перестановки игроков в заходе при возникновении необходимости поменять рисунокигрыиповыситьееэффективность,ролькапитанакоманды,егоправа и обязанности;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в игре при преимуществе, в игре с отставанием от соперника, в окончании игры. Правильныевзаимодействиянапоследнейстадииипартии,игрыилисоревнований.

Подвижныеигрыиэстафетыспециальнойнаправленности.

Учебные игры в городки.

Участиевфизкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятияхпо городошному спорту (проект «Городки в школе», «Меткие биты» и другие мероприятия).

Содержаниемодуляпогородошномуспортунаправленонадостижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

Приизучениимодуляпо городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формированиепатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития городошного спорта, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формированиеготовностиобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами городошного спорта, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместнойдеятельности,находитькомпромиссыприпринятииобщих решений;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в городошном спорте;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общихцелейвучебнойиигровойдеятельностиназанятияхгородошнымспортом.

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами городошного спорта, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностивфизкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действийврамкахпредложенныхусловий,корректироватьсвоидействияв соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийвдвигательныедействияинаоборот;схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решениеиразрешатьконфликтныеситуациинаосновесогласованияпозицийи учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание о влиянии занятий городошным спортом: на укрепление здоровья, повышениефункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знаниероли главныхгородошныхфедераций мира, Европы,страны, региона, общихсведенийоведущихгородошныхотечественныхизарубежныхклубахи командах, выдающихся отечественныхи зарубежныхгородошникахи тренерах, внесшихобщийвкладвразвитиеистановлениесовременного городошногоспорта;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации городошного спортадляшкольников;участиевпроектах(«Городкившколе»,«Меткиебиты»); участиевфизкультурно-соревновательнойдеятельности;

умениеизлагатьправилаиусловияподвижныхигр,игровыхзаданий,эстафет, моделировать игровые ситуации;

знаниесовременныхправилорганизацииипроведениясоревнований погородошномуспорту,правилсудейства,ролиобязанностейчленовсудейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применениеисоблюдениеправилигрывгородкивпроцессеучебнойи соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами городошногоспорта,вовремясамостоятельныхзанятийидосуговойдеятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники бросков с кона и полукона по фигурам, одиночным городкам в различных местах «города» и «пригорода», комбинациям городков,применениеизученныхтехническихприемоввучебной,игровой и досуговой деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивнойборьбы:броскибитысполукона,скона,смягкимприземлениембиты и с отскоком при приземлении, броски биты по высоким фигурам, специальных упражнений для формирования технических действий спортсмена-городошника, методики их выполнения;

способность выполнять элементарные тактические действия: выбивание различныхфигур,комбинацийгородков,отдельностоящихгородков,тактические действия с учетом игровых амплуа в команде и так далее;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ городошного спорта; умение отслеживать правильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибкивтехникеитактикеигры в городки;

знание и соблюдение правил безопасности при занятиях городошным спортом, во время соревнований по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена-городошника, проведение закаливающих процедур;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиеническойгимнастики,дыхательнойгимнастики,упражненийдляглаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдение требований к местам проведения занятий городошным спортом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, городошной площадкой;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и другие);

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий городошным спортом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасныхситуаций;умениеоказатьпервуюпомощьпритравмах и повреждениях во время занятий городошным спортом;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физическихнагрузок, показателями физическогоразвития и основных физических качеств;

способность планировать и проводить самостоятельныезанятия поосвоению новых двигательных действий (элементов городошного спорта) и развитию основныхспециальныхфизическихкачествгородошника,контролироватьи анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевогорационагородошника;составлениерационапитания;основорганизации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщей,специальнойитехническойподготовкегородошников;знаниеметодовтестирования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

физическихкачеств, умениеоценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;проведениетестированияуровняфизическойподготовленностив городошном спорте со сверстниками.

МОДУЛЬ«БИАТЛОН»

Пояснительнаязапискамодуля«Биатлон»

Модуль«Биатлон»(далее–модульпобиатлону,биатлон)науровнеосновного общегообразования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Биатлон – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся всехвозрастовк систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности в биатлоне постоянно меняютсяспортивныедисциплиныикомплексыупражнений,направленные на формирование у занимающихся жизненно необходимых навыков, чередуются физические нагрузки различной направленности и продолжительности.

Биатлон способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости.

Модуль по биатлону также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, создание условий занятий прикладными видами физической активности – кроссовой подготовкой,плаванием,силовымиупражнениями,лыжнымигонками,стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

Целью изучения модуля по биатлонуявляется формирование уобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивациикохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

*Задачами*изучениямодуляпобиатлонуявляются:

способствованиеформированиюжизненноважныхдвигательныхумений и навыков;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;

развитиедвигательныхфункций,обогащениедвигательногоопыта;

воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность,чувствотоварищества,коллективизма,уважениях историческому наследию Российского спорта;

формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;

выработкапотребностивздоровомобразежизни;

пониманиеважностизанятийспортомдляполноценнойжизни.

Местои рольмодуляпо биатлону.

Модуль по биатлону доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпобиатлонуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по биатлону с выбором различных элементов биатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемойучастниками образовательныхотношенийизперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпобиатлону

1 Знанияобиатлоне.

Названияирольглавныхорганизаций,страны,регионазанимающихся развитием биатлона.

Выдающиесяотечественныебиатлонисты,тренеры,внесшиеобщийвклад в развитие и становление современного биатлона.

Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.

Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону.

Правиласудействасоревнований побиатлону, роль и обязанности судейской бригады.

Правилауходазаинвентаремиспортивнымоборудованиемдлябиатлона.

Правилабезопаснойкультурызанятийбиатлоном,поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Характерные травмы биатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основыправильногопитанияисуточногопищевогорационабиатлонистов.

Влияние занятий биатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами биатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.

Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными биатлонистами.

Стратегияитактикапрохожденияистанциибиатлона.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий биатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции биатлона.

Словарьтерминовиопределений.

Правила организации мест для занятий биатлоном (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, в бассейне, открытой воде (для аква-биатлона), необходимое оборудование и специализированный инвентарь).

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическимиданными.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийбиатлоном.Правилауходазаспортивныминвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

Планиндивидуальныхзанятийбиатлоном.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки биатлониста.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Организацияипроведениеразличныхчастей урока,занятия,различныхформ двигательной активности средствами биатлона (игры со сверстниками).

Подвижныеигрыиэстафетысэлементамибиатлона.

Контрольно-тестовыеупражненияпофизическойкультуремодуля по биатлону.

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физическихкачествисостоянияздоровья.Методикапроведениянаблюденияза динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств биатлониста.

Методическиепринципыпостроениячастейурока(занятия)побиатлону.

3 Физическоесовершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Проектированиекомплексовупражненийи(или)частизанятия(разминка, подготовительная,основная,заключительнаячасть;групповоезанятие).

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования.

Подвижныеигрыиэстафетыспециальнойнаправленности.

Учебные соревнования по биатлону.

Участиевфизкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятияхпобиатлону(проект«Биатлонвшколе», Всероссийскоммарафоне«Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» и другие мероприятия).

Содержание модуля по биатлону направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формированиепатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития биатлона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формированиеготовностиобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в биатлоне;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях биатлоном.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действийврамкахпредложенныхусловий,корректироватьсвоидействияв соответствии с изменяющейся ситуацией;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийвдвигательныедействияинаоборот;схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельностьс учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решениеиразрешатьконфликтныеситуациинаосновесогласованияпозицийи учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о влиянии занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физическихкачеств;наиндивидуальныеособенностифизическогоразвитияи физической подготовленности организма;

пониманиеролиглавныхспортивныхорганизаций,занимающихсяразвитием биатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;

знание выдающихся отечественных и зарубежных биатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного биатлона;

пониманиероли и значения различныхпроектоввразвитии и популяризации биатлонадляобучающихся;участиевпроектахпобиатлону,участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций биатлона различной длины и сложности;

пониманиеосновныхнаправленийразвитияспортивногомаркетинга вбиатлоне,развитиеинтересавобластиспортивногомаркетинга,стремлениек профессиональному самоопределению;

знание основ современных правил организации и проведения соревнований побиатлону;основныхправилсудейства,ролииобязанностейсудейскойбригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;

применение и соблюдение правил соревнований по биатлону в процессе учебнойисоревновательнойдеятельности;применениеправилсоревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона,вовремясамостоятельныхзанятийидосуговойдеятельности со сверстниками;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

сформированностьустойчивогонавыкасистематическогонаблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умениехарактеризоватьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста;

умениевыполнятьразличныевидыпередвижений(плавание,стрельбаиз пневматической винтовки, бег, лыжи) в различных видах естественной среды (оборудованные водоемы, бассейны, спортивные залы, пришкольные стадионы, лыжероллерныетрассы,лесопарковаязона)сизменениемскорости,темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать технику спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков, уверенное передвижение в воде в том числе в небольшой группе других спортсменов;

умение демонстрировать эффективную технику бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;

умениедемонстрироватьтехникулыжныхгонок,втомчисле:ходы,подъемы, спуски и повороты, торможение соскальзыванием, поворот прыжком, прохождение крутых поворотов в различных условиях;

знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия;

знаниеиприменениенапрактикеосновныхправилстрельбыиз пневматического оружия;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактический действий при прохождении дистанции биатлона в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ биатлона; умение отслеживать правильность двигательныхдействийивыявлятьошибкивтехникеитактикедвижений в различных дисциплинах биатлона;

знание и применение правил безопасности при занятиях биатлоном, правомерного поведения во время соревнований по биатлону в качестве зрителя или волонтера;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих,оздоровительныхикорригирующих упражнений,упражнений для развития физических качеств биатлониста, проведение закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий биатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий биатлоном; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахиповрежденияхвовремя занятий биатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельныезанятия поосвоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств биатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знаниеисоблюдениеосновсбалансированногопитанияисуточногопищевого рациона биатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами биатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщей,специальнойифизическойподготовкебиатлонистов; знаниеметодовтестированияфизических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;проведениетестированияуровняфизическойподготовленностив биатлоне со сверстниками.

МОДУЛЬ«РОЛЛЕРСПОРТ»

Пояснительнаязапискамодуля«Роллерспорт»

Модуль«Роллерспорт»(далее–модульпороллерспорту,роллерспорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Роллер спорт – это общее название видов спорта, в которых спортсмены используютразличныевидыроликовыхконьков,атакжесамокаты.Занятияроллер спортомдля обучающихсяимеютоздоровительнуюнаправленностьикомплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровеньфункционированиясердечно-сосудистой,дыхательной,костно-мышечной идругихсистем,повышаютустойчивостьорганизмакнеблагоприятнымусловиям и уровень работоспособности обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействийвроллерспорте,связанныхсбегом,скольжением,прыжками, быстрымстартом иускорениями,резкимиторможениямииостановками,ударамипошайбе(хоккей), обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости,силыигибкости),атакжедвигательныхнавыков.Постоянное и внезапное изменение ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение, при этом сохраняя баланс на роликовых коньках или самокате.

Роллер спорт, как средство воспитания, формирует у обучающихся нравственныекачества(честность,доброжелательность,дисциплинированность, самообладание,терпимость,коллективизм)всочетаниисволевымикачествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость ицелеустремленность,атакжеразвитиеспособностиуправлятьсвоимиэмоциями).

*Целью*изучениямодуляпороллерспортуявляетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств роллер спорта.

*Задачами*изучениямодуляпороллерспортуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по роллер спорту;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития роллер спорта в частности;

формированиеобщихпредставленийороллерспорте,оеговозможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами роллер спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами роллер спорта;

популяризация роллер спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям роллерспортом,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпороллерспорту.

Модуль по роллер спорту доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по роллер спорту сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по роллер спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по роллер спорту может быть реализован в следующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по роллер спорту с выбором различных элементов данного вида спорта, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпороллер спорту

1 Знания ороллерспорте.

История развития отечественных федераций по роллер спорту; ведущие спортсмены федераций по роллер спорту региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных российских организаций и федераций, осуществляющих управление роллер спортом.

Спортсменысборнойкоманды,историяитрадиции.Известныеотечественные роллерыитренеры.Достиженияотечественнойсборнойкомандыстраны и отдельных спортсменов на мировых первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий роллер спортом.

Характерныетравмыроллеровимероприятияпоихпредупреждению. Словарь терминов и определений по роллер спорту.

Правиласоревнованийпороллерспорту.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования пороллерспорту. Жесты судьи.

Амплуаполевыхигроковприигревхоккейнароликовыхконьках.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств роллеров.

Понятияихарактеристикатехническихитактическихэлементовроллер спорта, их название и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по роллер спорту в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первыевнешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий роллер спортом.

Правилауходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Правильное сбалансированное питание роллера.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивроллерспорте.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты и скоростных способностей).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки техническихитактическихдействийспортсмена:общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений, направленных на развитие роллера. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Техническиеприемыитактическиедействиявроллерспорте,изученные на уровне начального общего образования.

Техника фигуриста: вращения (винт, волчок, либела), прыжки (аксель, риттбергер, сальхов, тулуп, флип, лутц), хореографические элементы, шаги (дуги, перетяжки, тройки, петли и другое), спирали (ласточка, кораблик, пистолетик).

Техникафристайл-слалома: базовыеэлементы(змейка, монолайн, восьмерка, на одной ноге вперед и назад, движение вперед и назад на переднем и заднем колесе), силовые, растяжные (кораблик, бабочка), балансовые, вращательные, реверсивные.

Техника спидскейтинга: базовые элементы (посадка, перекаты, баланс, отталкивание, группировка, прохождение виражей и стартовый отрезок), профессиональные (двойное отталкивание).

Техника фристайл – слалома – прыжок в высоту: базовые элементы, прыжок в высоту.

Техника слайдов: базовые элементы, слайды опорно-скользящие, просто скользящие, свободно-скользящие.

Техника дисциплины самокат: базовые трюки (хоп, банни хоп, нолли, фэйки, мэнуал, ноуз пивот, барспин, бартвист, тэйлвип) и уличные трюки (боардслайд, 50–50 грайнд, липслайд, фибл грайнд, смит грайнд, дикейд).

Элементытехникипередвиженияпоигровойплощадкеполевогоигрока в хоккее на роликах.

Ведение шайбы: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва шайбы от крюка клюшки; ведение шайбы толчками (ударами); ведение, прикрывая шайбу корпусом; смешанный способ ведения шайбы.

Прием: прием шайбы с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием шайбы корпусом и ногой, прием летной шайбы клюшкой.

Передачашайбы:ударом,броском,верхом,пополу,неудобнойстороной.

Бросок шайбы: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Удар по шайбе: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летной шайбе.

Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом шайбы, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Отборшайбы(вмоментприемаивовремяведения):выбивание или вытаскивание. Перехват шайбы: клюшкой, ногой, корпусом.

Розыгрыш спорной шайбы: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения шайбой (парирование–отбиваниешайбыногой,рукой,туловищем,головой;ловля–одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача шайбы рукой).

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперникаистандартныхположениях,правильныйспособприменениятехническихд ействий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Тактика нападения: индивидуальные действия с шайбой и без нее (открывание,отвлечениесоперника,созданиечисленногопреимущества наотдельномучасткеполя,подключение);групповыевзаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционнаяатака,быстраяатака),расположениеивзаимодействиеигроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорная шайба, свободный удар, вводшайбывигру),расположениеивзаимодействиеигроковприигре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Тактиказащиты.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора шайбы изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия воборонепри выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне.

Командныевзаимодействия:расположениеивзаимодействиеигроковпри организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорная шайба, свободный удар, ввод шайбы в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Учебныеигрывхоккейнароликовыхконьках.Малые(упрощенные)игры в технико-тактической подготовке хоккеистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержаниемодуля по роллер спорту направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

Приизучениимодуляпороллерспортунауровне основногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития роллер спорта;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованиючерезценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по роллер спорту, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами роллер спорта, мотивации и профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по роллер спорту;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по роллер спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами роллер спорта и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

При изучении модуля по роллер спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание истории развития современного роллер спорта, традиций роллер движения в Российской Федерации, в регионе;

умение характеризовать роль и основные функции главных российских организацийифедерацийпороллерспорту, осуществляющихуправлениеданным видом спорта;

владение способностью аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборных команд страны;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по роллер спорту, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по роллер спортуиегоспортивнымдисциплинамсредиразличныхвозрастныхгруппи категорий участников;

понимание роли занятий роллер спортом как средства укрепления здоровья, повышенияфункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по роллер спорту с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

владение и умение применять способы самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки, способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

знаниеосновсбалансированногопитанияроллера;

умениехарактеризоватьидемонстрироватьсредствафизическойподготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях роллер спортом;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различнойцелевойифункциональнойнаправленности,используясредствароллер спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующиедвигательныеумения инавыкитактическихитехническихприемов в роллер спорте;

умение выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) хоккея на роликах, фигурного катания на роликовых коньках, фристайл-слалома, спидскейтинга, самоката;

знание,моделированиеидемонстрацияиндивидуальных,групповых и командных действий в тактике направлений роллер спорта;

применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

владениеспособностьюпониматьсущностьвозникновенияошибок вдвигательной(технической)деятельностипривыполненииитехническихприемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; умение проводить анализ собственных ошибок, ошибок соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, забегов, выступлений, делать выводы;

участиевсоревновательнойдеятельности всоответствииправиламироллер спорта; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и соревнованиях;

знание и соблюдение требований к местам проведения занятий роллер спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря(техническиетребованиякинвентарюиоборудованию),мест для самостоятельных занятий роллер спортом в досуговой деятельности;

знаниеисоблюдениеправилтехникибезопасностивовремязанятий и соревнований по роллер спорту;

знание причин возникновения травми умение оказывать первую помощьпри травмах и повреждениях во время занятий роллер спортом;

знание и соблюдение гигиенических основ образовательной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами роллер спорта;

владение навыками использования занятий роллер спортом для организации индивидуальногоотдыхаидосуга,укрепленияобственногоздоровья,повышения уровня физических кондиций;

выявлять особенности в приросте показателей физической и технической подготовленности,сравниватьихсвозрастнымистандартамифизической и технической подготовленности;

способностьсоблюдатьправилабезопасного,правомерногоповедения во время соревнований различного уровня по роллер спорту в качестве зрителя, болельщика;

знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек,асоциальногоисозависимогоповедения,знаниепонятий«допинг»и «антидопинг».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

МОДУЛЬ«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Пояснительнаязапискамодуля«Скалолазание»

Модуль«Скалолазание»(далее–модульпоскалолазанию,скалолазание) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Скалолазание – это вид спорта, где формируется определенный образ мышления и развиваются многие важные для жизни навыки и черты характера: целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность, сила воли и уверенность в своих силах. На занятиях по скалолазанию обучающиеся приобретают разносторонние умения и навыки, развиваются как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и другие качества). Занятия скалолазанием в школьном возрасте проводятся в групповой форме и дают обучающимся возможность взаимодействовать друг с другом, вырабатывать коммуникативные навыки, учат ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Подвлияниемнагрузокукрепляетсяопорно-двигательныйаппарат,активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие.Занятияспособствуютположительномувоздействиюнацентральную нервную систему.

Занятия скалолазанием для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетаниис физическими упражнениями является наиболее эффективной формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности обучающихся.

*Целью*изучениямодуляпоскалолазаниюявляетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств скалолазания.

*Задачами*изучениямодуляпоскалолазаниюявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по скалолазанию;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом,и о скалолазаниив частности;

формированиеобщихпредставленийоскалолазании,оеговозможностяхи значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами скалолазания;

формированиеобразовательногофундамента,основанногоназнаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами скалолазания;

популяризация скалолазания среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям скалолазанием,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо скалолазанию.

Модуль по скалолазанию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по скалолазанию сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по скалолазанию поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпоскалолазаниюможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по скалолазанию с выбором различных элементов скалолазания, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпоскалолазанию

1 Знания оскалолазании.

Названия и роль главных организаций страны, региона занимающихся развитием скалолазания.

Выдающиесяотечественныескалолазы,тренеры,внесшиеобщийвкладв развитие и становление современного скалолазания.

Официальныйкалендарьсоревнованийифизкультурныхмероприятий поскалолазанию,проводимыхвРоссийскойФедерации,врегионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Детские соревнования по скалолазанию, проекты по скалолазанию для образовательных организаций и обучающихся.

Современныетенденцииразвитиядетскогоскалолазания.

Современныеправилаорганизациииипроведениесоревнований по скалолазанию.

Правила судейства соревнований по скалолазанию, роль и обязанности судейской бригады.

Правилауходазаинвентаремиспортивнымоборудованиемдляскалолазания.

Правила безопасной культуры занятий скалолазанием, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Характерные травмы скалолазов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основыправильногопитанияисуточногопищевогорациона скалолазов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Влияниезанятий скалолазанием наиндивидуальныеособенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий скалолазанием на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами скалолазания, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.

Влияние занятий скалолазанием на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий скалолазанием.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными скалолазами.

Стратегияитактикапрохожденияскалолазныхтрасс.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий в скалолазании и эффективность их применения во время лазания.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первыепризнакиутомления.Средствавосстановленияпослефизической нагрузки и (или) во время занятий скалолазанием.

Контрользафизическойнагрузкой,самоконтрольфизическогоразвития;анализ своих показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий скалолазанием.

Правилауходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

Планиндивидуальныхзанятийскалолазанием.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки скалолаза.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Закаливающиепроцедуры.

Организацияипроведениеразличныхчастей урока,занятия,различныхформ двигательной активности со средствами скалолазания (игры со сверстниками).

Подвижныеигрыиэстафетысэлементамискалолазания.

Контрольно-тестовые упражнения.

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физическихкачествисостоянияздоровья.Методикапроведениянаблюденияза динамикой показателей физического развития.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Подборфизических упражнений для развития физическихкачеств скалолаза.

Методическиепринципыпостроениячастейурока(занятия)поскалолазанию.

3 Физическоесовершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Проектированиекомплексовупражненийи(или)частизанятия(разминка, подготовительная,основная,заключительнаячасть;групповоезанятие).

Техническиеитактическиедействиявскалолазании,изученныенауровне начального общего образования.

Подвижныеигрыиэстафетыспециальнойнаправленности. Техника лазания.

Элементы работы ног на различномрельефе повышеннойсложности,типы хватов, технические движения и элементы повышенной сложности.

Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 70 градусов).

Лазаниесразличнымтемпомискоростьюперемещения.

Сложно-координационныетехническиеэлементыповышеннойсложности.

Учебные соревнования по скалолазанию.

Участиевфизкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятияхпо скалолазанию (проект «Скалолазание в школе», различных детских соревнованиях по скалолазанию в разных дисциплинах).

Содержание модуля по скалолазанию направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития скалолазания;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованиючерезценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по скалолазанию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образованиясредствамискалолазанияпрофессиональныхпредпочтенийвобласти физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельностиповиду спорта «скалолазание»;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявлениеположительныхкачествличностиииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстникамии педагогам.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности;выбиратьуспешнуюстратегиюитактику вразличныхситуациях;осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по скалолазанию;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

сформированность представлений о роли и значении занятий скалолазанием как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения скалолазания, достиженияхнациональнойсборнойкомандыстраныпоскалолазанию на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных скалолазах и тренерах;

сформированность представлений о спортивных дисциплинах скалолазанияи основных правилах соревнований по скалолазанию;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий скалолазанием и посещений соревнований по скалолазанию;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

сформированность знанийи соблюдениеправилличнойгигиены, требований кспортивнойодежде,обувиииспортивномуинвентарюдлязанятийскалолазанием;

сформированностьбазовыхнавыковсамоконтроляинаблюдениязасвоим физическимсостояниемивеличинойфизическихнагрузок;

сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культуройиспортомсосверстниками; организацияипроведениесосверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами скалолазания;

знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиеническойгимнастики,дыхательнойгимнастики,упражненийдляглаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости; упражненийдляукрепленияусставов;специальныхупражнений для формирования технических навыков скалолаза;

способность демонстрировать базовые навыки спортивного скалолазания включая:лазаниесверхнейинижнейстраховкой,лазаниепостенкамсразличным рельефоминаклоном,умениеперемещатьсяпоскалодромуразличнымтемпом, а также правильно осуществлять приземления при прыжках, срывах и падениях;

знание,умениеработысоснаряжениемиоборудованиемнеобходимымдля скалолазания в различных дисциплинах;

знание техники безопасности при работе на скалодроме во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений вразличныхдисциплинахскалолазания, уметь устранять ошибкипосле подсказки учителя;

участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по скалолазанию;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщейиспециальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности скалолаза;

умениедемонстрировать вовремя учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

умение проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуруобщения и взаимодействия, взаимоуважения в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях скалолазанием.

МОДУЛЬ«СПОРТИВНЫЙТУРИЗМ»

Пояснительнаязапискамодуля«Спортивныйтуризм»

Модуль «Спортивный туризм» (далее – модуль по спортивному туризму, спортивныйтуризм)на уровнеосновногообщегообразованияразработансцелью оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся. В образовательном процессе средства туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов образовательной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физическихкачеств, комплексновлияютнаорганыи системырастущегоорганизма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Спортивный туризм можно организоватьвсмешанныхгруппахдлямальчиковидевочек,каквзале,так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

*Целью*изучениямодуляпоспортивномутуризмуявляетсяформированиеу обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

*Задачами*изучениямодуляпоспортивномутуризмуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностейихорганизма,обеспечениебезопасности в спортивном туризме;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивного туризма в частности;

формирование общих представлений о спортивном туризме, о его возможностяхизначениивпроцессе укрепленияздоровья,физическомразвитии физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногобазиса,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,техническимидействиямиприемамиспортивного туризма;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами спортивного туризма;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпоспортивномутуризму.

Модуль по спортивномутуризмудоступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Спецификамодуляпоспортивномутуризмусочетаетсяпрактическисовсеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграциямодуляпоспортивномутуризмупоможетобучающимсяв освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпоспортивномутуризмуможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по спортивному туризму с выбором различных элементов спортивного туризма, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпоспортивномутуризму

1 Знанияоспортивномтуризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивныетуристыитренеры.Современноесостояниеспортивноготуризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризмукакобщественныхорганизаций.Сильнейшиеспортсменыитренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный,авто-мото,конный,спелеоидругие).Основныепонятияо маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правилабезопасногоповеденияповремязанятийспортивнымтуризмом. Характерныетравмытуристовимероприятияпоихпредупреждению.

Режимдняпризанятияхспортивнымтуризмом.Правилаличнойгигиены во время занятий спортивным туризмом.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Организация и проведениесамостоятельныхзанятий поспортивномутуризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личнойгигиены,требованиякодеждеи обувидля занятийспортивнымтуризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприемови способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способыиметодыпрофилактикипагубныхпривычек,асоциальногои созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметамидля развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Фриуроп», «Эстафеты», «Лабиринт» и другие.

Специально-подготовительныеупражнения,развивающиеосновныекачества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальныедействия.Выбордолжностивтуристскойгруппе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповыедействия.Взаимодействияучастниковтуристскойгруппына маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристскихдистанцияхв различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участиевсоревновательнойдеятельности.

Содержаниемодуляпоспортивномутуризмунаправленонадостижениеобучающ имися личностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общегообразованияуобучающихсябудутсформированыследующие**личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россиичереззнаниеисториииисовременногосостоянияразвитиястраныи спортивного туризма;

готовностьобучающихсяксаморазвитиюисамообразованиючерезценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по спортивному туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельностипоспортивному туризму;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношениексверстниками педагогам.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умениесамостоятельнопланироватьпутидостиженияцелей,втомчисле альтернативные,осознанновыбиратьнаиболееэффективныеспособырешения задач в учебной, туристской, соревновательной и досуговой деятельности, оцениватьправильностьвыполнениязадач,собственныевозможностиихрешения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своемнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общегообразованияуобучающихсябудутсформированыследующие**предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазатуристскимснаряжениеми инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знаниеконтрольно-тестовыхупражненийдляопределенияуровняфизической и технической подготовленности юных туристов;

взаимодействиевтуристскомколлективепривыполнениигрупповыхикомандны хупражненийтактическогохарактера,проявлениевзаимоуваженияво время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«ХОККЕЙНАТРАВЕ»

Пояснительнаязапискамодуля«Хоккейнатраве»

Модуль«Хоккейнатраве»(далее–модульпохоккеюнатраве,хоккейна траве) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккей на траве является эффективным средством физического воспитанияи содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюобучающихсяксистема тическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействийв хоккее на траве обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Средства хоккея на траве формируют уобучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

*Целью*изучениямодуляпохоккеюнатравеявляетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогоибезопасногообразажизничерез

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

занятияфизическойкультуройиспортомсиспользованиемсредствхоккея на траве.

*Задачами*изучениямодуляпохоккеюнатравеявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по хоккею на траве;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея на траве в частности;

формирование общих представлений о хоккее на траве, о его возможностяхи значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами хоккея на траве;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами хоккея на траве;

популяризация хоккея на траве, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем на траве, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпохоккеюна траве.

Модуль по хоккею на траве доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по хоккею на траве сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Интеграция модуля по хоккею на траве поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпохоккеюнатравеможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею на траве с выбором различных элементов хоккея на траве, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпохоккеюнатраве

1 Знанияохоккеенатраве.

История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие хоккея на траве (федераций).

Требованиякбезопасностиприорганизациизанятийхоккеемнатраве. Характерныетравмыхоккеистовимероприятияпоихпредупреждению.

Словарьтерминовиопределений.Правиласоревнованийпохоккеюна траве.

Судейскаяколлегия,обслуживающаясоревнованияпохоккеюнатраве. Жестысудьи.Амплуаполевыхигроковприигревхоккейнатраве.

Правилаподборафизическихупражненийдлявоспитанияфизическихкачеств хоккеиста.

Понятияихарактеристикатехническихитактическихэлементовхоккеяна траве, их названия и методика выполнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийхоккеемнатраве.Правилауходазаспортивныминвентарем и оборудованием.

Правильноесбалансированноепитаниехоккеиста.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивхоккеенатраве.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексыупражнений,формирующиедвигательныеумения инавыкидля реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости.

Техникавладенияклюшкойимячом:ведениемяча,дриблинг,обводка,удары судобнойинеудобнойстороны,забросмяча,остановкамяча,приеммячас одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами.

Техникаигрывратаря:передвижениякороткимишагами,повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой,бахилами;отбиванияв падении бахилами,щитками,блином,шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево).

Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактикаигрывратаря.Выборпозициивворотах.

Учебныеигрывхоккейнатраве.Участиевсоревновательнойдеятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуля по хоккею на траве направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения. Приизучениимодуляпохоккеюнатравенауровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития хоккея, включая региональный, всероссийский уровни;

формированиеготовностиобучающихсяксаморазвитиюисамообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формированиеосознанного,уважительногоидоброжелательногообщения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею на траве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по хоккею на траве на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея на траве, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы длятактическихиигровыхзадач ипреобразовыватьихввыполнениедвигательных действий;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по хоккею на траве на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий хоккеем на траве в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знаниеролихоккейныхорганизацийрегионального,всероссийскогоуровней, общих сведений о развитии отечественных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею на траве;

знание правил соревнований по виду спорта хоккей на траве, знание состава судейскойколлегии,обслуживающейсоревнованияпохоккеюнатравеиосновных функцийсудей,жестов судьи,применение и соблюдение правил игры в хоккей на траве в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

умение классифицировать физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующиедвигательныеумения инавыкидляреализациитехнических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную технику выполнения общеподготовительныхиспециально-подготовительныхупражненийвхоккее на траве;

знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описание тактических и технических элементов игры в хоккей на траве, характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея на траве, их применение в учебных, игровых заданиях;

применениетехникивладенияклюшкойимячом(ведение,дриблинг,обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

применениегрупповыхтактическихдействий(переключение,взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей на траве, определятьамплуаигроковивыбиратьпозициюигроковвзависимостиотигровой ситуации;

умениедемонстрироватьатакующиедействиясмячомибезмяча,командные атакующие действия и способы атакии контратаки вхоккеенатраве, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки втехникевладенияклюшкойимячом(ведение,дриблинг,обводка,финты,бросок, удары, остановка, отбор);

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика;

знание характеристики внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузкиназанятияххоккеемнатраве,способностьприменятьсамоконтрольв учебной и соревновательной деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий хоккеем на траве;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств хоккея на траве, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности хоккеиста, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного хоккеиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, проявление взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«УШУ»

Пояснительнаязапискамодуля«Ушу»

Модуль «Ушу» (далее – модуль по ушу, ушу) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Ушу является системой физического воспитания, поскольку включает в себя все многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Привлекательность и популярность ушу связана с большой зрелищностьюидинамизмомпоединка,быстройсменойситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий, какватаке,такивобороне,умениемтактическиобыгрыватьсоперника,мгновенно оценивать складывающую ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

Все виды ушу являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплениюихздоровья,привлечениюобучающихсяксистематическимзанятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Ушукаксредствовоспитания,располагаетиформируетузанимающихся нравственныекачества(честность,доброжелательность,дисциплинированность, самообладание,терпимость,упорство,коллективизм)всочетаниисволевыми качествами(смелость,решительность,инициатива,трудолюбие,настойчивость ицелеустремленность,атакжеразвитиеспособностиуправлятьсвоимиэмоциями).

*Целью*изучениямодуляпоушуявляетсяформированиеуобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образажизничереззанятияфизическойкультуройиспортомсиспользованием средствушу.

*Задачами*изучениямодуляпоушуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях ушу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития ушу в частности;

формированиеобщихпредставленийовидахушу,ихвозможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физическойи технической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами ушу;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами ушу;

популяризация ушу среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющихповышенный интерес и способности к занятиям ушу в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпо ушу.

Модульпоушудоступендляосвоениявсемобучающимся,независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно- спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Спецификамодуляпоушусочетаетсяпрактическисовсемибазовымивидами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации(легкаяатлетика,гимнастика,спортивныеигры)иразделами«Знания офизической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по ушу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпоушуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по ушу с выбором различных элементов ушу, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпоушу

1 Знанияобушу.

Историяразвитияотечественногоушу,видыушу;ведущиеспортсменымира, России и субъекта Российской Федерации.

Названия и роль главных российский организаций и федераций, осуществляющих управление ушу.

Школыушу,ихисторияитрадиции.Легендарныеотечественныеспортсмены и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира и других международных соревнованиях.

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийушу.

Характерныетравмыв ушуимероприятияпоихпредупреждению.

Словарь терминов и определений.

Правиласоревнованийповидуспорта ушу.

Судейскаяколлегия,обслуживающаясоревнованияповидуспортаушу. Жестысудей.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств спортсмена.

Понятияихарактеристикатехническихитактическихприемоввушу,их названия и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповедениявовремясоревнованийпоушу в качестве участника, зрителя.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления.

Средствавосстановленияорганизмапослефизическойнагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий ушу.

Правилауходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Правильное сбалансированное питание спортсмена.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивушу.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 3)Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки техническихитактическихдействийспортсмена:общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений из арсенала ушу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала ушу. Разминка и ее роль на уроке физической культуры.

Учебные иконтрольные поединки ушу(саньда). Участие в соревновательной деятельности.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки техническихитактическихдействийспортсмена:общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Элементыприемовбазовойтехники.

Защиты.

Контрприемы.

Тактическая подготовка: тактика атаки; тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (разведка,угроза,вызов,маскировка,сковывание,повторнаяатака,двойнойобман, обратный вызов).

Основы специальной психологической подготовки: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебныеиконтрольныепоединкиповидуспортаушу.Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по ушу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляпоушунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалогсдругимилюдьми(сверстниками,взрослыми,педагогами),достигатьвнем взаимопонимания,находитьобщиецелиисотрудничатьдляихдостиженияв учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

Приизучениимодуляпоушунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности;выбиратьуспешнуюстратегиюитактику

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

вразличныхситуациях;осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физическихупражненийитехническихприемоввдвигательныедействияи наоборот; схемы для тактических, игровых задач.

Приизучениимодуляпоушунауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

пониманиеролиизначениязанятийушувформированииличностныхкачеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по ушу, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественного и международного ушу, ведущих спортсменов Российской Федерации;

знаниеи применениеправилсоревнований поушу; знаниесоставасудейской коллегии, обслуживающей соревнования и основных функций судей, жестов судьи;применениеисоблюдениеданныхправилвпроцессеучебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правилаподборафизическихупражнений дляразвития физических качеств спортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки техническихитактическихдействий,определятьихнеобходимость и эффективность;

умениеописыватьидемонстрироватьправильную(эталонную)технику выполненияобщеподготовительныхиспециально-подготовительныхупражнений;

знания в определении тактической и технической подготовки; умение рассказывать и описывать ее тактические и технические элементы;

характеризоватьивладетьметодикойтехническихитактическихэлементовв практической деятельности, демонстрировать и уметь применять ее в учебных, тренировочныхиигровыхзаданиях;

умениедемонстрироватьиприменятьтехническиедействиявучебных, тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники;

умение применять тактические действия в учебной, тренировочной исоревновательнойдеятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение характеризовать действия в учебном и соревновательном поединках; определятьпреимущество,сильныеислабыестороныподготовки,манерыведения поединка, коронные приемы, в зависимости от складывающейся в поединке ситуации дать рекомендации для достижения победы или ее удержания;

умениедемонстрироватьиобъяснятьатакующиедействиявзависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактическиеприемы, демонстрация комбинационного стиля боя;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике выполнения технических действий, способах защиты и тактического обыгрывания соперника;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований в качестве участника, зрителя;

умениеопределятьвнешниепризнакиутомления,осуществлятьсамоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий;

умениеорганизоватьсамостоятельныезанятиясиспользованиемсредствушу, подбиратьупражненияразличнойнаправленности,режимыфизическойнагрузкив зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности, сравнить свои результаты с результатами других обучающихся.

МОДУЛЬ«ПЕРЕТЯГИВАНИЕКАНАТА»

Пояснительнаязапискамодуля«Перетягиваниеканата»

Модуль «Перетягивание каната» (далее – модуль по перетягиванию каната, перетягиваниеканата)науровнеосновногообщегообразованияразработан сцельюоказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсоздании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированныхформ,средствиметодовобученияпоразличнымвидам спорта.

Перетягивание каната – это современный командный силовой вид спорта, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагаютдействоватьсплоченно,тообучающиесясмогутнаучитьсянаходить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия поперетягиванию каната для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной,костно-мышечнойидругихсистеморганизмачеловека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большимпреимуществомтакойдисциплины,какперетягиваниеканата, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, чтовсовременныхусловияхиграетнемаловажнуюроль.Припроведенииучебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

*Целью*изучениямодуляперетягиванияканатаявляетсяформированиеу обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом.

*Задачами*изученияперетягиванияканатаявляются:

всестороннеегармоничноеразвитиеобучающихся,увеличениеобъемаих двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формированиеобщихпредставленийоперетягиванииканата;

формирование образовательного фундамента;

формированиекультурыдвижений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействияисотрудничествакаксобучающимисясвоегопола,так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

популяризацияперетягиванияканатасредиподрастающегопоколения;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Местоирольмодуляперетягиванияканата.

Модуль поперетягиванию канатадоступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Спецификамодуляперетягиванияканатасочетаетсяпрактическисовсеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграциямодуляпоперетягиваниюканатапоможетобучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

Модульпоперетягиваниюканатаможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебногоматериалапоперетягиванию канатасвыбором различных элементов перетягивания каната, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпоперетягиваниюканата

1 Знанияоперетягиванииканата.

Общиесведенияоведущихотечественныхизарубежныхсборныхиих достижениях.

Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.

Правиласудействасоревнованийпоперетягиваниюканата.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Стратегияитактикавперетягиванииканата.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Самоконтрользафизическойнагрузкой,самоконтрольфизическогоразвития.

Контрольно-тестовые упражнения.

3 Физическоесовершенствование.

Подбори составлениекомплексов общеразвивающих упражнений сканатом.

Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученныенауровненачальногообщегообразования.

Тактикасхватки:

индивидуальныедействияприсхваткахклассическихкомандвполныхи неполных составах;

индивидуальныедействияприсхваткахсмешанныхи женскихкоманд в различных составах;

командныедействиявразличныхигровыхситуациях,расстановкаигроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановкиигроковвсхватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

Содержание модуля по перетягиванию каната направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижениянациональнойсборнойкомандыстраныпоперетягиваниюканата на чемпионатах мира и Европы и на других соревнованиях;

проявление уважительного отношения к сверстникам и старшемупоколению культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общихцелейприсовместнойдеятельностинапринципахдоброжелательностии взаимопомощи;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию черезценности,традициииидеалыглавныхорганизацийрегионального,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

всероссийскогоуровней,развивающихперетягиваниеканата,мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами перетягивания каната профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

умение соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельности по перетягиванию каната.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий врамкахпредложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание о влиянии перетягивания каната на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физическихкачеств,наиндивидуальныеособенностифизическогоразвитияи физической подготовленности организма;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знание роли главных федераций страны, региона, общих сведений о ведущих отечественныхклубахикомандах,выдающихсяотечественныхспортсменахи тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного перетягивания каната;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте «Перетягивание канатав школе», участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

знаниесовременныхправилорганизациииипроведениясоревнований поперетягиваниюканата,правилсудейства,ролииобязанностейчленовсудейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебнойи соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнованийи судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягиванияканатавовремясамостоятельныхзанятийидосуговойдеятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоениеи демонстрация техники перетягивания каната(положениерук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивнойборьбы:изположениясидянаполудержасьзанатянутыйканат,встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения;

способностьвыполнятьэлементарныетактическиедействиявобороне и атаке, тактические действия с учетом амплуа в команде и другие;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ перетягивания каната; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике перетягивания каната;

знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности,средствввосстановленияпослефизическойнагрузки,приемов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена, проведение закаливающих процедур;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиеническойгимнастики,дыхательнойгимнастики,упражненийдляглаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдениетребованийкместампроведениязанятийперетягиваниемканата, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем и площадкой;

выполнениеприемовподготовительныхиассистентскихфункций;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий перетягиванием каната; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасныхситуаций;умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахповреждениях во время занятий перетягиванием каната;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физическихнагрузок, показателями физическогоразвития и основных физических качеств;

способность планировать и проводить самостоятельныезанятия поосвоению новых двигательных действий (элементов перетягивания каната) и развитию основныхспециальныхфизическихкачестванатчика,контролироватьи анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона канатчика; составление рациона питания; основ организации здоровогообразажизни средствами перетягивания каната, методовпрофилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщей,специальнойи технической подготовке канатчиков; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;проведениетестированияуровняфизическойподготовленностив перетягивании каната со сверстниками.

МОДУЛЬ«КОМПЬЮТЕРНЫЙСПОРТ»

Пояснительнаязапискамодуля«Компьютерныйспорт»

Модуль «Компьютерный спорт» (далее – модуль по компьютерному спорту, компьютерныйспорт)науровнеосновногообщегообразованияразработан сцельюоказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсоздании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современныхтенденцийвсистемеобразованияииспользованияспортивно-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ориентированныхформ,средствиметодовобученияпоразличнымвидам спорта.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе компьютерного спорта. Компьютерный спорт является неолимпийским видом спорта, широко культивируется в 130 странах мира. Компьютерный спорт (киберспорт, е-спорт, электронный спорт)–вид соревновательной деятельностииспециальнойпрактикиподготовкиксоревнованиямнаосновекомпьютерных и (или) видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия для состязаний человека с человеком или команды с командой.

Компьютерный спорт имеет несколько спортивных дисциплин: боевая арена, соревновательные головоломки, спортивный симулятор, стратегия в реальном времени, тактическийтрехмерныйбой, техническийсимулятор, файтинг,которые могут использоваться в образовательной программе физической культуры.

*Целью*изучениямодуляпокомпьютерному спорту являетсяформирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств компьютерного спорта.

Задачами изучения модуля по компьютерному спорту являются:

всестороннеегармоничноеразвитиеобучающихся,гармоничноесочетание двигательнойактивностиииинтеллектуальнойдеятельности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по компьютерному спорту;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития компьютерного спорта в частности;

формирование общих представлений о компьютерном спорте, о его возможностяхизначениивпроцессеукрепленияздоровья,интеллектуальномифизическомразвитии,психологическойифизическойподготовкеобучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическимиупражнениямисобщеразвивающейикорригирующей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

направленностью,техническимидействиямиприемамивидаспорта «компьютерныйспорт»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами компьютерного спорта;

популяризация компьютерного спорта среди подрастающего поколения, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересквидеоиграм кзанятиямкомпьютернымспортом,вшкольныеспортивныеклубы,секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренныхдетей вобласти компьютерного спорта.

Местоирольмодуляпокомпьютерномуспорту.

Модуль по компьютерному спорту удачно сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивсодержаниеучебногопредмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграциямодуляпокомпьютерномуспортупоможетобучающимсяв освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программыучебногопредмета«Физическаякультура»,приподготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпокомпьютерномуспортуможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапокомпьютерномуспортусвыбором различных элементов компьютерного спорта, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебногоплана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпокомпьютерномуспорту

1 Знанияокомпьютерномспорте.

История развития компьютерного спорта в регионе, Российской Федерациии мире.

ПорядокрегулированиякомпьютерногоспортавРоссийскойФедерации. Общественныеорганизации,спортивныефедерации.

Школьные киберспортивные клубы. Известные отечественные киберспортсмены.Достиженияотечественнойсборнойкомандыстраны на чемпионате мира и международных соревнованиях.

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийкомпьютернымспортом.

Характерные травмы киберспортсменов и мероприятия по их предупреждению.

Словарьтерминовиопределенийкомпьютерногоспорта.

Правила компьютерного спорта.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по компьютерному спорту.

Амплуаигроковввидеоиграхвкомпьютерномспорте.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств киберспортсмена.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов компьютерного спорта, их название и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по компьютерному спорту в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первыевнешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после психологической и физической нагрузки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий компьютерным спортом.

Правилауходазаспортивныминвентаремиоборудованием.

Правильное сбалансированное питание киберспортсмена.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностикиберспортсмена.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений,формирующиедвигательныеумениянавыкитехническихи тактических действий киберспортсмена.

Техникавладенияклавиатурой имышью.

Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.

Тактическаяподготовка.

Выбор позиции.

Групповыетактическиедействия.

Принципыкомандныхоборонительныхтактическихдействий.

Командные атакующие тактические действия.

Организацияатакииконтратаки.

Комплексы гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминкаиеерольвурокефизическойкультуры.

Управлениеобъектамикиберспортивныхигрспомощьюджойстика.

Учебные игры в компьютерном спорте. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по компьютерному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляпокомпьютерномуспортуна уровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, взаимоуважения в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивовучебнойдеятельности,стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

Приизучениимодуляпокомпьютерномуспортуна уровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами компьютерногоспорта,ставитьиформулироватьдлясебяновыезадачи вобучении,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностив физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийиосуществлен иясознанноговыборавучебнойипознавательнойдеятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Приизучениимодуляпокомпьютерномуспортуна уровнеосновногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

пониманиеролиизначения занятийкомпьютернымспортомвформировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли киберспортивных общественных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии компьютерного спорта в России и за рубежом;

знание правил соревнований по компьютерному спорту; знания состава судейскойколлегии,обслуживающейсоревнованияпокомпьютерномуспортуи основных функций спортивных судей;

применениеи соблюдениеправилкомпьютерногоспортавпроцессе учебной исоревновательнойдеятельности,правилсоревнованийисудейскойтерминологии в игре;

умение классифицировать физические упражнения и использовать правила подбора физических упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки, знание стратегических и тактических приемов киберспортсмена, определять их эффективность;

описание и демонстрация правильной техники выполнения общеподготовительныхиспециально-подготовительныхупражнений в компьютерном спорте;

знаниеопределенийтактическойитехническойподготовкикиберспортсмена;

описаниетактическихитехническихэлементовигрывкомпьютерномспорте;

характеристикаивладениеметодикойстратегических,технических и тактических приемов в киберспортивных играх, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения мышью, клавиатурой, джойстиком в игровых ситуациях;

выполнениекомплексаприемовтехникипоуправлениюобъектами в видеоиграх;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие,атака,оборонительныесистемыидругие)вигровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа объектов управления в видеоиграх; определять амплуа объектов управления и выбирать позицию киберспортсменовв зависимости от игровой ситуации;

умение демонстрировать атакующие действия, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умениеотслеживатьправильностьдействийивыявлятьошибкивтехнике и тактике;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по компьютерному спорту в качестве зрителя, болельщика;

характеристикавнешнихпризнаковутомления.Осуществлениесамоконтроля ипримененисредствосстановленияорганизмапослефизическойнагрузкина занятиях компьютерным спортом;

способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазаоборудованием;

соблюдение правил подбора одежды и обуви для занятий компьютерным спортом;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средствкомпьютерногоспорта,подбиратьупражненияразличнойнаправленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности киберспортсмена, умение проводить тестирование уровня физическойподготовленностикиберспортсмена,сравниватьсвоирезультатыс результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражненийтактическогохарактера,взаимоуважениевовремяучебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ«БОКС»

Пояснительнаязапискамодуля«Бокс»

Модуль «Бокс» (далее – модуль по боксу, бокс) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Бокс–спортивноеединоборство,кулачныйбойпоособымправилам, в специальных мягких перчатках. Бокс в мире – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью,высокимэмоциональнымнакаломспортивнойборьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества.

Занятия боксом предусматривают всестороннее гармоничное развитие обучающихся,повышениеуровняихфизической,техническойиморально-волевой подготовленности,формированиежизненноважныхдвигательныхумений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

инавыков,необходимыхкаквбыту,такивтрудовойиоборонной деятельности.

Занятия боксом полезны для укрепления здоровья, поднятия уровня физическойподготовленности,таккакявляютсяпрофилактикойгиподинамиии формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

*Целью*изучениямодуляпобоксуявляетсясозданиеусловийдлягармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности на основе элементов боксерской подготовки.

*Задачами*изучениямодуляпобоксуявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

содействиефизическомуразвитиюиукреплениюздоровьяобучающихся;

формирование навыков здорового образа жизни;

популяризациябоксакаквидаспортаисистемысамозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям боксом в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

овладениеэлементамитехнико-тактическихнавыковвбоксе;

воспитание морально-этических качеств;

воспитаниечувствасопричастностиигордостизасвоюРодинуиееисторию;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Местоирольмодуляпо боксу.

Модульпобоксудоступендляосвоениявсемобучающимся,независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по боксу сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по боксу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпобоксуможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по боксу с выбором различных элементовбокса,сучетомвозрастаифизическойподготовленностиобучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпобоксу

1 Знанияобоксе.

Зарождениеиисторияразвитиябокса.

Правилаиорганизациясоревнованийпобоксу.

Судейскаяколлегия,обслуживающаясоревнования.Жестысудьи.

Анализсоревновательнойдеятельностибоксеров.Разборбоевосновных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные,общеразвивающиеиспециальныеупражнения.

Требованиябезопасностиприорганизацииизанятийбоксом.

Понятияихарактеристикатехническихитактическихприемоввбоксе,их названия и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнований в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.Понятиеогигиенеисанитарии.Уходзателом.Гигиеническиетребования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тестированиеуровняфизическойподготовленности.

Роль спортивного режима и питания.

Тестированиеуровняфизическойподготовленности.

Самоконтрольвпроцессезанятийспортом.Сущностьсамоконтроляиегороль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей):

бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с выбрасыванием прямыхногвперед, всторону, соскакалкой, эстафетынаскорость, челночныйбег 3×10 м, чередование бега с ходьбой, со сменой направления и скорости;

прыжкинаместенаоднойидвухногах,спродвижениемвперед,вдлину, изприседа,черезскамейку,соскакалкой,споворотомна180градусов,сместа исразбега,отталкиваясьоднойногойиприземляясьнаобе,короткиепрыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами;

гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями дляразвитиярук,плечевогопояса,туловища,ног,упражненияспредметами длякомплексногоразвитиямышц(скороткойидлиннойскакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и баскетбольными мячами);

висыиупоры:виснаперекладине,висспинойнагимнастическойстенке,упор стоянаколенях, упор сзадинаполу,виснаканатенапрямыхруках,подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание ног в висе.

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий.

Разминкаиеерольвурокефизическойкультуры.

Ознакомлениестактическимдействием«Финт»(ложный удар,отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом, контратака серией ударов.

Упражнения в парах: атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);комбинированныеударывсериях(прямыесбоковыми,ударыснизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямыеударывголову,вкорпуснаместе.Прямые ударыв движении.Серии прямых ударов.

Боковыеударынаместеивдвижении.Серииударовсбоку.

Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Защитныедействия:отбив;уклон;нырок;оттягивания;подставканаместе и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. Контрольные испытания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняядистанция:боеваястойка,передвижение,ударыизащитынасредней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения.

Прямой удар левой с шагом левой; защиты – подставкой правой ладони – прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходомназад–прямойударправойвтуловище,защитаподставкой,согнутой в локте левой руки.

Прямойударправойвголовусшагомлевой,защитаподставкойлевогоплеча; подставкой правой ладони;

Отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево: прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойныепрямыеударыизащитаотних:прямыеудары(левой-правой) в голову. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой)в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Контрольные испытания.

Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю»,«Попадивпредмет»,«Салкинаринге»,«Отберимяч»,«Поймайперчатку», «Посвистку».«Стоударовввминуту»,«Одинпротивтрех».

Основы специальной психологической подготовки: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебныеиконтрольныепоединки.Участиевсоревновательнойдеятельности.

Содержание модуля по боксу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуляпобоксунауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

уважениекОтечеству,кпрошломуинастоящемумногонациональногонарода России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа;

сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности,чувствоответственностиидолгапередРодинойнапримерегероических подвиговспортсменов–участниковВеликойОтечественной Войныирезультатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимыхв культурных традициях народов России;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

сформированностьэстетическогоиэтическогосознания черезосвоение культуры движения и культуры тела;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

сформированность духовно-нравственной культуры, взаимоуважения и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приизучениимодуляпобоксунауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области бокса; умение планировать, контролировать и объективно оцениватьсвоифизические,учебныеипрактическиедействиявсоответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; умение самостоятельно оцениватьуровеньсложностизаданий(упражнений)вовремязанятийбоксомв соответствии с возможностями своего организма; умение работать с партнеромив команде во время занятий боксом;

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

умениепланировать,контролироватьиоцениватьучебныедействияв соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

пониманиепричинуспехаилинеуспеха учебнойдеятельностииспособности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеедостижения;уметьдоговариватьсяо распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения междуобъектами и процессами;

умениесистематизировать,сопоставлять,анализировать,обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новыезадачивучебеипознавательнойдеятельности,развиватьмотивыиинтересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

умениеосуществлятьсамоконтроль,самооценку,приниматьрешенияи осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности;

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,самостоятельновыбиратьоснованияикритерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическоерассуждение,умозаключение(индуктивное,дедуктивное,поаналогии) и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Приизучениимодуляпобоксунауровнеосновногообщегообразованияу обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание истории развития бокса; значение занятий боксом для физического развития и здоровья; способы развития основных физических качеств боксера; терминология бокса; теоретические основы тактики ведения боя; факторы восстановленияработоспособностиспортсменов;комплексыупражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке; основы техники и тактики бокса; правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем; правила соревнований по боксу;

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовкек сдаче норм ГТО;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственнойифизическойработоспособности,общегофизическогоразвитияи развития физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;

овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умениеорганизовыватьипроводитьсосверстникамиподвижныеигрыи соревнования; осуществлять их судейство;

умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

умение характеризоватьфизическуюнагрузкупопоказателючастотыпульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

умение выполнять акробатические и гимнастические элементы; умение выполнятьтехническиедействияизбазовыхвидовспорта,применятьихвигровой и соревновательной деятельности;

умениеприменятьжизненноважныедвигательныенавыкииумения.

МОДУЛЬ«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙСПОРТ»

Пояснительнаязапискамодуля«Танцевальныйспорт»

Модуль «Танцевальный спорт» (далее – модуль по танцевальному спорту, танцевальныйспорт)науровнеосновногообщегообразованияразработансцелью оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальныйспортявляетсяэффективным средством развитиямассовогоспорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

*Целью*изучениямодуляпотанцевальномуспортуявляетсяформирование уобучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительныхэмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля по танцевальному спорту являются:

формированиеустойчивогоинтересакзанятиямфизическойкультурой и,вчастности,танцевальнымспортом;

формирование положительного эмоционального отклика на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

формированиедвигательныхуменийинавыков,обогащениедвигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепление навыков правильной осанки;

формирование культуры движений и эстетического восприятия, раскрытие творческого потенциала обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, в том числе воспитание личных потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

популяризация танцевального спорта среди детей и молодежи и вовлечение большего количество обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитание нравственных и волевых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта;

развитиеисохранениеположительноймотивацииипознавательногоинтереса кзанятиямфизическойкультуройитанцевальнымспортомпослеобученияв школе,ориентацияназдоровыйобразжизниимноголетнее сохранениевысокого уровня общей работоспособности.

Местоирольмодуляпотанцевальномуспорту.

Модуль потанцевальномуспортудоступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Спецификамодуляпотанцевальномуспортусочетаетсяпрактическисовсеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграциямодуляпотанцевальномуспортупоможетобучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпотанцевальномуспортуможетбытьреализованвследующих *вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоенияобучающимися учебногоматериалапо танцевальномуспортус выбором различных элементов танцевального спорта, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Содержаниемодуляпотанцевальномуспорту

1 Знанияотанцевальномспорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом(в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Правилапостановкипозицийног,корпуса,руквевропейской и латиноамериканской программах танцевального спорта, в классической хореографии, танце хип-хоп. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, классической хореографии, танце хип-хоп.

Построение занятия (подготовительная, основная и заключительные части занятия).

Методытестированияфизическихкачеств.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Подготовка места занятий, выбородежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подборфигуртанцевевропейской(венскийвальс,медленныйфокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп; определение последовательности их выполнения,дозировкавсоответствиисвозрастнымиособенностямии физической подготовленностью обучающихся.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построениеурока(частиурока:подготовительная,основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп с учетом интенсивности и ритма.

Анализотличительныхособенностейвтехническомисполнениии упражнений разнымиобучающимисяиоказаниепосильнойпомощисверстникам при выполнении учебных заданий по танцевальному спорту.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Европейскаяпрограмматанцевальногоспорта:

танцевальные фигуры танцев европейской программы (венский вальс, медленный фокстрот).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности, втом числе для самостоятельныхзанятий под музыкальное сопровождениеибезнегосучетоминтенсивностииритматанцев,индивидуально и в паре.

Латиноамериканскаяпрограмматанцевальногоспорта:

танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (самба, пасодобль).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев латиноамериканской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре.

Хореографическаяподготовка:

танцевальныешаги,основныеэлементытанцевальныхдвижений(шагис подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

французскаяклассическаябалетнаяпостановкапозициирук;

позиции рук классического танца;

взаимодействие в паре, синхронность;

распределениедвиженийифигурвпространстве;

внешнеевоздействиеназрителейисудей,артистизмиэмоциональность.

Хип-хоп:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;

элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразныхвариациях; выразительность танцевальных движений;

комбинациитанцевальныхдвиженийхип-хопа.

Содержание модуля по танцевальному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

пониманиеролифизическойкультурыиспортавформированиисобственного здорового образа жизни как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

владениезнаниямипоосноваморганизациииипроведениязанятийпо танцевальному спорту, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемынаосновеуважительногоидоброжелательногоотношенияк окружающим;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находитьадекватныеспособыповеденияивзаимодействияс партнерамивовремя занятий танцевальным спортом, а также в учебной и игровой деятельности;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп;

формированиенавыкаработывпареикоманде,сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми, в учебной, игровой, досуговойдеятельности,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами танцевального спорта;

пониманиеустановкинабезопасный,здоровыйобразжизни;

наличие мотивации к работе на результат, творческому подходу, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

самостоятельнооцениватьуровеньсложностизаданий(упражнений)вовремя занятий различными видами танцевального спорта в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранностиинвентаряиоборудования,организациименестазанятий по танцевальному спорту;

способностьоцениватькрасотудвиженияиосанки.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий танцевальным спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий танцевальным спортом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знание и умение применять правила требований безопасности к местам проведениязанятийтанцевальнымспортом(вспортивном,хореографическомитренажерном залах), правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, выбора обуви и одежды;

умение характеризовать дисциплины танцевального спорта (европейская программа, латиноамериканская программа);

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по танцевальному спорту;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навыкисполненияисоставлениякомплексовикомбинацийбазовыхшагов и элементов танцев европейской и латиноамериканской программ различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

умениеподбирать музыкудля комплексов упражнений танцевальногоспорта с учетом интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражненийразнымиобучающимисяиоказыватьпосильнуюпомощьсверстникам при выполнении учебных заданий по танцевальному спорту;

формирование основ музыкальной грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знаниеиприменениеспособовсамоконтролявучебнойдеятельности,средств восстановления после физической нагрузки во время занятий танцевальным спортом;

умение проектировать,организовыватьипроводитьразличные частиурока вкачествепомощникаучителя,разминку,стретчинг,танцевальныедвижения сэлементамитанцевальногоспортавовремясамостоятельныхзанятийидосуговой деятельности со сверстниками;

знаниеиприменениетанцевальныхшагов,основныхэлементовтанцевальных движений (шагов с подскоками вперед и с поворотом, шагов галопа);

знаниефранцузскойклассическойбалетнойпостановкипозициирук,позиции рук классического танца;

навыквзаимодействиявпаре,синхронностьисполнениявпареивгруппе;

навык распределения движений и фигур в пространстве;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

знаниеипониманиевнешнеговоздействиятанцевальныхдвижений на зрителей, артистизм и эмоциональность, выразительность танцевальных движений;

знаниеинавыкисполнениябазовыхэлементовидвиженийхип-хоптанца на середине и в партере в разнообразных вариациях;

навык исполнения и составления комплексов и комбинаций танцевальных движений танца хип-хоп;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

МОДУЛЬ«КИОКУСИНКАЙ»

Пояснительнаязапискамодуля«Киокусинкай»

Модуль«Киокусинкай»(далее–модулькиокусинкай,киокусинкай)науровне основногообщегообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образованияииспользованияспортивно-ориентированныхформ,средств и методов обучения по различным видам спорта.

Киокусинкайявляетсяоднимизнаиболееизвестныхираспространенныхв мире стилей каратэ. Своеобразие киокусинкай заключается в воспитании целеустремленных, физически здоровых и сильных, духовно развитых людей.

Киокусинкай каратэ является системой физического воспитания и включает все многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

Целью модуля киокусинкай является формирование у обучающихся устойчивоймотивацииксохранениюиукреплениюсвоегособственногоздоровья, к ведению здорового образа жизни и самоопределения с использованием средств киокусинкай.

*Задачами*изучениямодулякиокусинкайявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития киокусинкай в частности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях и соревнованиях по киокусинкай;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами киокусинкай;

формированиеобщих представлений о дисциплинах(видах) киокусинкай, их возможностяхизначениивпроцессеукрепленияздоровья,физическомразвитиии физической и технической подготовке обучающихся;

популяризация киокусинкай среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям киокусинкай, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспортаи киокусинкай в частности.

Местоирольмодулякиокусинкай.

Модуль киокусинкай доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля киокусинкай сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля киокусинкай поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модулькиокусинкайможетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по киокусинкай с выбором различных элементов данного вида спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, вчастности,учебныемодулиповыборуобучающихся,родителей(законных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодулякиокусинкай

1 Знания окиокусинкай.

Историякиокусинкай.

Общеразвивающиеиспециальныеупражнения.

Легендарныероссийскиекаратистыкиокусинкайитренеры.

Достижения отечественных каратистов и сборной команды страны на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы.

Разновидностикарате,дисциплинykиокусинкай.

Основные правила киокусинкай.

Терминология.

Правилабезопасногоповеденияповремязанятийкиокусинкай.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи. Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай. Киокусинкай как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий киокусинкай. Киокусинкай как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Характерные травмы в киокусинкай и мероприятия по их предупреждению.

Понятияихарактеристикатехническихитактическихприемоввкиокусинкай, ихназванияиметодикавыполнения.

Названия и роль главных российский организаций или федераций, осуществляющих управление киокусинкай.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления.

Средствавосстановленияорганизмапослефизическойнагрузки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийкиокусинкай.Правилауходазаспортивныминвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание каратиста киокусинкай.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивкиокусинкай.

Дневниксамонаблюдениязапоказателямиразвитияфизическихкачеств и состояния здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

Упражнениянаразвитиефизическихкачеств(быстроты,ловкости,гибкости), координационных и скоростных способностей.

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста киокусинкай, в том числе имитационные упражнения (в зале, на татами, на спортивных объектах).

Базовыетехническиедействия(кихон).

Базовыеэлементыакробатическойтехникивкиокусинкай.

Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединкасвоображаемым противником или группой противников(ката): тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соносан, пинан соноен, янцу, цуки-ноката, пинан соного, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соносанура,пинансоноенура,пинансоногоура,тэнше,сайфа,гэкисайше,тэкки соно ни, сэйэнчин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай, сэйпай.

Учебныеиконтрольныепоединкивкиокусинкай.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля киокусинкай направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

знание роли главных организаций по киокусинкай всероссийского уровня, общих сведений о развитии отечественного движения киокусинкай, ведущих каратистов киокусинкай Российской Федерации, принесших славу российскому киокусинкай;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами киокусинкай;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

сформированностьтолерантногосознанияиповедения»заменитьсловами «сформированностьповедениянаосновевзаимоуважения;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;моральнойкомпетентностиврешенииипроблемвпроцессезанятий физическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельностипокиокусинкай;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасногоповедениявучебной,соревновательной,досуговойдеятельности ичрезвычайныхситуацияхпризанятиикиокусинкай;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных ситуациях и условиях.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамкахпредложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами киокусинкай, составлять планыврамкахфизкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по киокусинкай;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранностиинвентаряиоборудования,организациименестазанятий киокусинкай;

умениеориентироватьсявразличныхисточникахинформациисоблюдением правовыхиэтическихнорм,норминформационнойбезопасности,способность

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий киокусинкай в формировании личностныхкачеств,активномвключениивздоровыйобразжизни,укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знаниеролиглавныхорганизацийпокиокусинкайвсероссийскогоимирового уровней, общихсведенийоразвитииотечественногоимеждународногодвижения киокусинкай, ведущих мировых каратистов киокусинкай и каратистов киокусинкайРоссийскойФедерации,принесшихславуроссийскомукиокусинкай;

знание ипримененне правил соревнованийпо киокусинкай;знание состава судейскойколлегии,обслуживающейсоревнованияпокиокусинкайиосновных функцийсудей,жестовсудьи;применениеисоблюдениеданныхправилвпроцессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться впрофессиональнойтерминологии,принятойвкиокусинкай;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правилаподборафизическихупражнений дляразвития физическихкачествкаратистакиокусинкай;общеподготовительныеиспециально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай, определять их необходимость и эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполненияобщеподготовительныхиспециально-подготовительных упражнений в киокусинкай;

знания в определении тактической и технической подготовки в киокусинкай; умение рассказывать и описывать ее тактические и технические элементы; характеризоватьивладетьметодикойтехническихитактическихэлементовв практической деятельности, демонстрировать и уметь применять ее в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

умениедемонстрировать(ката)ипримнятьтехническиедействия в тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники киокусинкай:тайкекусоноичи, тайкекусонони, тайкекусоносан, сокугитайкеку соноичи, пинансоноичи,сокугитайкекусонони, сокуги тайкекусоносан, пинан соно ни;

умение применять тактические действия (угроза, вызов, повторная атака, двойной обман, обратный вызов) в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умениехарактеризоватьдействиякаратистовкиокусинкайвучебном и соревновательном поединках; определять преимущество каратистов киокусинкай,ихсильныеислабыестороныподготовки,манерыведенияпоединка, коронные приемы, в зависимости от складывающейся на татами ситуации дать рекомендации для достижения победы или ее удержания;

умениедемонстрироватьиобъяснятьатакующиедействиявзависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактическиеприемы, демонстрация комбинационного стиля боя;

умениеотслеживатьправильностьдвигательныхдействийивыявлятьошибки в технике выполнения приемов и контрприемов, способах защиты и тактического обыгрываниясоперника,атакжеошибкивтехникепередвижения и маневрирования;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве участника, секунданта, зрителя, болельщика;

умениеопределятьвнешниепризнакиутомления,осуществлятьсамоконтроль изнатьосредствахвосстановленияорганизмапослефизическихнагрузок призанятияхкиокусинкай,применятьсамоконтрольвучебнойисоревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий киокусинкай;

умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств киокусинкай, подбирать упражнения различной направленности, режимы физическойнагрузкивзависимостиотиндивидуальныхособенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающегося, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного каратиста киокусинкай, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся.

МОДУЛЬ«ТЯЖЕЛАЯАТЛЕТИКА»

Пояснительнаязапискамодуля«Тяжелаяатлетика»

Модуль «Тяжелая атлетика» (далее – модуль по тяжелой атлетике, тяжелая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Тяжелая атлетика является одним из универсальных средств физического воспитания. Выполнение тяжелоатлетических упражнений, как с применением отягощения,такибезнего,имеютбольшоеоздоровительное,воспитательноеи прикладное значение, так как включают в себя двигательные действия, необходимыекаждомуздоровомучеловекудляполноценнойповседневнойжизни. Например, приседания, наклоны, выпрыгивания.

*Целью*изучениямодуляпотяжелойатлетикеявляетсяформированиеу обучающихся навыков общечеловеческой культуры, социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств тяжелой атлетики.

*Задачами*изучениямодуляпотяжелойатлетикеявляются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале;

освоениезнанийофизическойкультуреиспортевцеломиотяжелойатлетике и упражнениях с отягощениями в частности;

формированиеобщихпредставленийотяжелойатлетике,овозможностяхи значении упражнений с отягощениями в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами тяжелой атлетики;

формированиеобразовательногофундамента,основанногоназнаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальныхпотребностейобучающихсявзанятияхфизическойкультурой и спортом средствами тяжелой атлетики;

популяризация тяжелой атлетики среди подрастающего поколения; привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности к занятиям тяжелой атлетикой, в школьные спортивные клубы, секции, кучастию в соревнованиях;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуляпотяжелойатлетике.

Модуль по тяжелой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по тяжелой атлетике сочетается практически со всеми базовымивидамиспорта,входящимивизучениефизическойкультуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по тяжелой атлетике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модульпотяжелойатлетикеможетбытьреализованвследующих*вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапотяжелойатлетикесвыборомразличных элементов тяжелой атлетики, с учетом возраста и физической подготовленностиобучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъем в 5 9 классах – по 34 часа).

Содержаниемодуляпотяжелойатлетике

1 Знания отяжелой атлетике.

История развития тяжелой атлетики в России. Ведущие тяжелоатлеты региона, Российской Федерации. Названия и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие тяжелой атлетики.

Требованиякбезопасностиприорганизациизанятийтяжелойатлетикой. Характерныетравмытяжелоатлетовимероприятияпоихпредупреждению.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Тяжелоатлетическийсловарьтерминовиопределений.Правиласоревнований по тяжелой атлетике. Наиболее распространенные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по тяжелой атлетике. Командысудьи.Этикаиэтикетспортсменов-тяжелоатлетовпривыступлении на соревнованиях и нахождении в зоне разминки.

Правилаподборафизическихупражненийдлявоспитанияосновныхи специфических физических качеств тяжелоатлета.

Понятия и характеристика технических элементов тяжелой атлетики, их название и методика выполнения.

2 Способысамостоятельнойдеятельности.

Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнованийпо тяжелой атлетике в качестве спортсмена, волонтера, ассистента, зрителя.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодеждеиобуви длязанятийтяжелойатлетикой.Правилауходазаспортивныминвентареми оборудованием штангиста.

Правильноесбалансированноепитаниетяжелоатлета.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивтяжелойатлетике.

Дневник тяжелоатлета, учет выполняемыхнагрузок и контроль собственного веса, самонаблюдение за состоянием здоровья.

3 Физическоесовершенствование.

Комплексыупражненийдлявоспитанияфизическихкачеств(силы,ловкости, гибкости, выносливости, быстроты).

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных тяжелоатлетических упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Комплексы общеподготовительных упражнений тяжелоатлета. Изучение приемов и техники их выполнения: гиперэкстензия, упражнения на перекладине, параллельныхбрусьях,подъемытуловищаизположениялежа,подъемыног из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения.

Комплексы специально-подготовительных развивающих упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тяжелоатлета.

Методика и техника выполнения специально-подготовительных подводящих упражнений с отягощениями:

комплексупражнений сгантелямивесом 1–3 кг,изучениеприемови техники их выполнения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

комплекс упражнений с гирямивесом 1–5 кг,изучение приемов и техникиих выполнения;

комплексупражненийнасиловыхикардиотренажерах,изучениеприемов и техники их выполнения.

Комплексспециально-подготовительныхподводящихупражненийс утяжеленной гимнастической палкой весом 1–7 кг («бодибар») для реализации соревновательныхтехническихдействийтяжелоатлета,изучениеприемови техники их выполнения:

выпады,глубокиеприседаниясоснарядомнаплечах;

выпады, глубокие приседания со снарядом на груди;

подъем снаряда с пола до уровня пояса с прямыми руками хватом сверху (тяга);

жимовые упражнения (сгибание разгибание рук) со снарядом из положения стоя, из положения лежа на скамье, из положения сидя на скамье;

наклонывпередизположениястоясоснарядомнаплечах,соснарядом в руках;

выпрыгиваниеввысотутолчкомдвумяногамисоснарядомвруках, со снарядом на плечах;

уходвглубокийприседизположениястоя(снарядлежитнаплечах) с фиксацией снаряда над головой на прямых руках широким хватом;

Комплекс соревновательных упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1–3 кг («бодибар»), изучение приемов и техники их выполнения:

подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с ускорением и уходом в глубокий подсед и последующим вставанием – рывок классический.

подъем снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги).

подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с ускорениемсфиксациейв разножке(способ ножницы)напрямых руках над головой, выход из разножки – толчок от груди;

комбинациявзятиянагрудьивыталкиванияотгруди–толчокклассический.

Контрольные практические занятия. Участие в соревновательной деятельности с утяжеленной гимнастической палкой весом 1 – 3 кг («бодибар»). Подъемы в рывке и толчке классическом на максимальное количество раз за одну попытку.

Содержаниемодуля по тяжелой атлетике направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения. Приизучениимодуляпотяжелойатлетикенауровнеосновногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

воспитаниеуважениякгосударственнымсимволам(герб,флаг,гимн);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами тяжелой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций тяжелоатлетического спорта регионального, всероссийского и мирового уровня;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами тяжелой атлетики;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

проявлениеположительныхкачествличностиииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях;способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами тяжелой атлетики;

формированиеценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

При изучении модуля по тяжелой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий врамкахпредложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности;выбиратьуспешнуюстратегиюитактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

При изучении модуля по тяжелой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о влиянии занятий тяжелой атлетикой на укрепление здоровья, повышениефункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием тяжелой атлетики в мире, в Европе, в России и в своем регионе, о выдающихся отечественныхизарубежныхтяжелоатлетахитренерах,внесшихособыйвклад в развитие и становление тяжелоатлетического спорта;

сформированность знаний обосновныхправилахтяжелой атлетики иэтикета при участии в соревнованиях;

понимание роли и значения различныхпроектов в развитии и популяризации тяжелой атлетики для школьников; участие в проектах по тяжелой атлетике, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

пониманиеособенностейтактикиспортсменовпривыступлении на тяжелоатлетических соревнованиях;

сформированность основ организации самостоятельных занятий тяжелой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;;

(вред.ПриказаМинпросвещенияРоссииот09.10.2024N704)

знаниесовременныхправилорганизациииипроведениясоревнованийпо тяжелой атлетике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря, ассистента или волонтера;

применениеисоблюдениеправилсоревнованийпотяжелойатлетикев процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать,организовывать и проводить различные части урокав качестве помощника учителя;

умениеорганизовыватьподвижныеигры, комплексыупражненийиэстафеты с элементами тяжелой атлетики;

сформированностьустойчивогонавыкасистематическогонаблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

умениехарактеризоватьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий тяжелоатлета;

умениевыполнятьфункциипомощникасудьи(ассистента,волонтера) на соревнованиях по тяжелой атлетике;

умениевыполнятьрывокитолчок;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в тяжелой атлетике, уметь устранять ошибки после подсказки учителя;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технических основ тяжелой атлетики; умение отслеживать правильность двигательныхдействийивыявлятьошибкивтехникетренировочных и соревновательных тяжелоатлетических упражнений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажаисамомассажапослефизическойнагрузкиили вовремязанятийтяжелой атлетикой;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих,оздоровительныхикорригирующих упражнений,упражнений для развития физических качеств тяжелоатлета, закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий по тяжелой атлетике, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий тяжелой атлетикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасныхситуаций;умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахи повреждениях во время занятий тяжелой атлетикой;

способность планировать и проводить самостоятельныезанятия поосвоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств тяжелоатлета, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение основ организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнениеконтрольно-тестовыхупражненийпообщей,специальнойи физической подготовке тяжелоатлета; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;проведениетестированияуровняфизическойподготовленностив тяжелой атлетике со сверстниками.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделови тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельности обучающихся
Раздел1.Знанияофизическойкультуре				
1.1	Знания офизической культуре	1	Физическаякультуранауровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организациизанятий. Системадополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культураиздоровыйобраз жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья,	Обсуждаютзадачиисодержаниезанятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказываютсвоипожелания и предложения, конкретизируют требованияпоотдельнымразделам и темам. Интересуютсяработойспортивныхсекций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивныхсоревнований,делаютвыводы о возможном в них участии. Описываютосновныеформы оздоровительныхзанятий,конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки ифизкультпаузы,прогулкиизанятия наоткрытомвоздухе,занятияфизической

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			организациейотдыхаидосуга. Историческиесведения обОлимпийскихиграх	культурой, тренировочные занятия

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			ДревнейГреции, характеристикаихсодержания и правил спортивной борьбы. Расцветизавершениеистории Олимпийских игр древности	по видам спорта; приводят примеры содержательногонаполненияформзанятий физкультурно-оздоровительной испортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой изформорганизациизанятийнасостояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность ХарактеризуютОлимпийскиеигрыкак яркоекультурноесобытиеДревнегомира; излагаютверсиюихпоявленияипричины завершения. Анализируют состав видов спорта, входившихвпрограммуОлимпийскихигр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различияворганизациидревнихисовре менных Олимпийскихигр
Итогопоразделу		1		
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	Режимдняиегозначение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	Знакомятсяспонятием «работоспособность»иизменениями показателей работоспособности втечениедня.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР 19.10.26 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			Составлениеиндивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, ихвременныхдиапазонов и последовательности ввыполнении.Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показательфизического развития, правила предупреждениявозможныхнарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельногопроведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий,выбородежды	Устанавливаютпричинно-следственную связь между видами деятельности, ихсодержаниеминапряженностью ипоказателямиработоспособности. Устанавливаютпричинно-следственную связьмеждупланированиемрежимадня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяютиндивидуальныевиды деятельностивтечениедня,устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляютиндивидуальныйрежимдня и оформляют его в виде таблицы. Составляюткомплексыупражнений спредметамиибезпредметовнаголове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляюткомплексупражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельноразучиваюттехникуих выполнения. Участвуютвколлективномобсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводятпримерыихцелевого

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятийфизическойкультуры и спортом. Составление дневникафизическойкультуры	предназначения (оздоровительные мероприятияврежимедня,спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятсястребованиямикподготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви всоответствииспогоднымиусловиями и временем года. Устанавливаютпричинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке местзанятийвдомашнихусловиях,выбору одежды и обуви. Устанавливаютпричинно-следственную связь между подготовкой мест занятийв домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводятэксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрациипульса(наложениемруки назапястье,насоннуюартерию,вобласть сердца). Разучиваютспособпроведения одномоментнойпробывсостоянии

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				относительного покоя, определяют состояниеорганизмапоопределенной формуле. Разучивают способ проведения одномоментнойпробыпослевыполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле. Проводятмини-исследование.Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, серединеипоокончаниисамостоятельных занятий. Сравниваютполученныеданные с показателями таблицы физических нагрузокиопределяютеехарактеристики. Проводятанализнагрузок самостоятельныхзанятийиделаютвывод о различии их воздействий на организм. Составляютдневникфизическойкультуры
Итогопоразделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Рольизначениефизкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Знакомятсяспонятием«физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровом

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			Упражненияутреннейзарядки и физкультминуток, дыхательнойизрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающиепроцедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения наразвитиегибкости и подвижности суставов, развитие координации; формированиетелосложения с использованием внешних отягощений	образежизнисовременногочеловека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки ифизкультминутокдлязанятий в домашних условиях без предметов,сгимнастическойпалкойигантелями, с использованием стула. Записываютсодержаниекомплексов ирегулярностьихвыполненияводневнике физической культуры. Знакомятсяизаписываютсодержание комплексов в дневник физической культуры. Разучиваютупражнениядыхательной и зрительной гимнастики дляпрофилактикиутомленияповремя учебных занятий. Закрепляютисовершенствуютнавыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляютправиларегулирования температурныхивременныхрежимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурногорежимазакаливающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Записываютсодержаниекомплексов ирегулярностьихвыполненияв дневнике физической культуры. Разучивают упражнения наподвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименнымииразноименнымидвижени ямирукиног, вращением туловища с большой амплитудой. Записываютвдневникфизической культуры комплекс упражнений длязанятийнаразвитиекоординации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точностидвижений,жонглированииималым (теннисным) мячом. Составляютсодержаниезанятия по развитию координации сиспользованиемразученногокомплекса идополнительныхупражнений,планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучиваютупражнениясгантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записываютрегулярностьеговыполнения вдневникфизическойкультуры
Итогопоразделу		2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	7	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувыркивпереди назад вгруппировке,кувыркивперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).Опорныепрыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки нагимнастическогокозла споследующимспрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне:передвижениеходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгиваниятолчкомдвумя ногами, передвижение приставнымшагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице:перелезаниеприставны мшагом правымилевымбоком,лазанье	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительнаядеятельность»,ролью изначениемспортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке. Описываюттехникувыполнениякувырка вперед с выделением фаз движения, выясняютвозможностьпоявлениеошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений(перекатыипрыжкинаместе, толчком двумя ногами в группировке). Определяютзадачизакрепления и совершенствования техники кувырка впередвгруппировкедлясамостоятельных занятий. Совершенствуюткувыроквперед вгруппировкевполнойкоординации. Контролируют технику выполнения упражнениядругимиучащимися,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			разноименнымспособом подиагоналиодноименным способомвверх.Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая заплечи»	сравниваютеесобразцомиопределяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад вгруппировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибкиипричиныихпоявлениянаоснове предшествующего опыта. Определяютзадачизакрепления и совершенствования техники кувырка назадвгруппировкедлясамостоятельных занятий. Разучиваюткувырокназадвгруппировке по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляютошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно». Описываюттехникувыполнениякувырка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				впередсвыделениемфаздвижения, характеризуют возможные ошибки и причиныихпоявления (на основе предшествующего опыта). Определяютзадачидлясамостоятельного обученияизакрепленияхникикувырка вперед ноги «скрестно». Выполняюткувыроквпередногои «скрестно»пофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися спомощьюееравнения силлюстративнымобразцом,выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки налопатках. Уточняютеговыполнение,наблюдаяза техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка изстойкиналопаткахпофазамдвижения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырканазадизстойкиналопатках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Разучиваюттехникукувырканазад изстойкиналопаткахпофазамдвижения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируютеспомощьюсравнения стехникойобразца,выявляютошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняютеговыполнение,наблюдая за техникой образца учителя. Описываюттехникувыполненияпрыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения иоцениваюттехникуихвыполнения. Определяютзадачиипоследовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучиваюттехникупрыжкапофазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				предлагаютспособыихустранения (обучение в парах). Знакомятсяскомбинацией,анализируют трудность выполнения ее упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, нанапольномгимнастическомбревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименнымспособом,передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдаютианализируюттехникулазанья одноименным способом, описывают ее пофазам движения. Разучивают лазанье одноименным способомпофазамдвиженияивполной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнениядругимиучащимися,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируютиуточняютотдельные элементы техники расхождения нагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяют технически сложные его элементы. Разучивают техникурасхождения правым илевымбокомприпередвиженииинаполу и на гимнастической скамейке (обучениевпарах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.2	Легкая атлетика (Модуль«Легкая атлетика»)	8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом«согнувноги»,	Закрепляютисовершенствуюттехнику высокого старта. Знакомятсясобразцом учителя, анализируютиуточняютдетали и элементы техники. Описывают техникуравномерного бега иразучиваютегонаучебнойдистанции (залидером,скоррекциейскорости

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мячас места в вертикальную неподвижнуюмишень,метание малого мяча на дальность стрехшаговразбега	передвиженияучителем). Разучивают поворот во время равномерногобегапоучебнойдистанции. Разучиваютбегсравномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуютвучебномдиалоге. Знакомятсясрекомендациямипотехнике безопасности во время выполнения беговыхупражненийнасамостоятельных занятиях легкой атлетикой. Закрепляютисовершенствуюттехнику беганакороткиедистанциисвысокого старта. Разучиваютстартовоеифинишное ускорение. Разучиваютбегсмаксимальнойскоростью с высокого старта по учебной дистанции в60 м. Повторяютописаниетехникипрыжкаиего отдельные фазы. Закрепляютисовершенствуюттехнику прыжка в длину с разбега способом «согнувноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравниваютеесобразцомивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ихустранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использованиядляразвитияскоростно-силовых способностей. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяютзадачидлясамостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучиваюттехникуметаниямалогомяча в неподвижную мишень по фазам движенияивполнойкоординации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасностипривыполненииупражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративныйобразецтехникиметания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяютосновныефазыдвижения,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				сравниваютихсфазамитехникиметания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем,сравниваютсиллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения,анализируютвозможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливаютспособы устранения. Разучиваюттехникуметаниямалогомяча на дальность с трех шагов разбега, спомощьюподводящихиимитационных упражнений. Метаютмалыймячнадальностьпофазам движенияивполной координации
2.3	Зимниевидыспорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	1	Передвижение на лыжах попеременнымдвухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте ивдвижениипоучебной дистанции, подъем попологомусклонуспособом «лесенка»испусквосновной стойке, преодоление небольших бугров и впадин приспускеспологогосклона	Закрепляютисовершенствуюттехнику передвиженияналыжахпопеременным двухшажным ходом. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяютпоследовательностьзадач для самостоятельных занятий позакреплениюи совершенствованию

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				техники передвижения на лыжах двухшажнымпопеременнымходом. Повторяютподводящиеиимитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажнымходомдругимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятсярекомендациямиучителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений впередвиженииналыжахдляразвития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворотаналыжахспособомпереступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируюттехникувыполнения поворотов в движении другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения. Применяютповоротыспособом переступанияприпрохожденииучебных дистанций на лыжах попеременным

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				двухшажнымходомсравномерной скоростью. Изучаютианализируюттехникуподъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучиваюттехникупереступанияшагом на лыжах правым и левым боком поровнойповерхностиипонебольшому пологому склону. Разучивают технику подъема на лыжах способом«лесенка»нанебольшуюгорку. Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения. Закрепляютисовершенствуюттехнику спуска на лыжах с пологого склона восновнойстойке. Контролируюттехникувыполненияспуска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники спуска спологогосклонавнизкой стойке,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				выделяюттотличияоттехникиспуска в основной стойке, делают выводы. Разучиваютизакрепляютспускспологого склона в низкой стойке. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодолениянебольшихбугровивпадин при спуске с пологого склона. Контролируюттехникувыполненияспуска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения
2.4	Спортивныеигры. Баскетбол	8	Передачамячадвумяруками от груди, на месте ивдвижении,ведениемяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и«змейкой»,бросокмяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляютисовершенствуюттехнику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставнымшагомправымилевымбоком, анализируютфазыиэлементытехники.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Закрепляютисовершенствуюттехнику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правымилевымбоком(обучениевпарах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляютисовершенствуюттехнику ведения мяча на месте и в движении «попрямой». Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольногомяча«покругу» и «змейкой». Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди сместа,выделяютфазыдвижения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				итехническиеособенностиихвыполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяютвозможныеошибкиипричины их появления, делают выводы. Разучиваюттехникуброскамячавкорзину по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполненияброска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения(работавгруппах)
2.5	Спортивныеигры. Волейбол	10	Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя рукамиснизуисверхунаместе и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	Закрепляютисовершенствуюттехнику подачи мяча. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники прямой нижней подачи, определяютфазыдвиженияиособенности их выполнения. Разучиваютизакрепляюттехникупрямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				техническихдействий. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,проводятсравнениявтехнике приема и передачи мяча стоя на месте ивдвижении,определяюттотличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумярукамиснизусместа(обучениев парах). Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумя руками снизу в движении приставнымшагомправымилевымбоком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникиучителя,определяютфазы движения и особенности их технического выполнения,проводятсравнениявтехнике приема и передачи, в положении стоя наместеи вдвижении,определяют различиявтехникевыполнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумярукамисверхусместа(обучение в парах). Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумя руками сверху в движении приставнымшагомправымилевымбоком (обучениевпарах)
2.6	Спортивныеигры. Футбол	8	Ударпонеподвижномумячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановкакатящегосямяча способом «наступания», ведениемяча«попрямой», «по кругу» и «змейкой», обводкамячомориентиров (конусов)	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники удара по мячу учителя, определяютфазыдвиженияиособенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику ударапонеподвижномумячувнутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникиучителя,определяютфазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику остановкикатящегосямячавнутренней сторонойстопы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративныйобразецтехникиведения футбольного мяча «по прямой», «покругу»,«змейкой»,выделяют отличительныеэлементывтехникетакого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведениянфутбольногомячасизменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительныепризнакивтехникеведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описываюттехникувыполнениянобводки конусов,определяютвозможныеошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяютпоследовательностьзадач для самостоятельных занятий поразучиваниютехникиобводкиучебных конусов. Разучиваюттехникуобводкиучебных конусов. Контролируюттехникувыполнения обводки учебных конусов другими учащимися,выявляютвозможныеошибки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ипредлагаютспособыихустранения (работавпарах)
2.7	Спортивные игры. Бадминтон.	6	Бадминтон и здоровый образ жизни: укрепление здоровья средствами бадминтона (формирование правильной осанки, профилактика миопии). Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Техника выполнения ударов. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Обсуждают оздоровительные эффекты игры в бадминтон: формирование правильной осанки, развитие подвижности и гибкости суставов, профилактика миопии, умеренная оздоровительная нагрузка на все системы организма, возможность использования игры в бадминтон для физического развития учащихся с разными уровнями физической подготовки и физическими способностями. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при игре в бадминтон. Знакомятся с правилами игры. Изучают способы правильной хватки ракетки. Изучают правильное положение тела (игровые стойки) при игре в бадминтон. Разучивают технику выполнения индивидуальных и парных упражнений с воланами. Выполняют упражнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Практикуются в игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	13	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниямодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		61		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельности обучающихся
Раздел1.Знанияофизическойкультуре				
1.1	Знания офизической культуре	1	ВозрождениеОлимпийскихигр и олимпийского движения всовременноммире,роль Пьера де Кубертена в их становлениииразвитии.Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийскиечемпионы	Обсуждаютисторическиепредпосылки возрождения Олимпийских игр иолимпийскогодвижения. Знакомятся с личностью ПьерадеКубертена,характеризуютегокак основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника вформированииолимпийскогодвижения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающийдокументстановления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игриихсимволику,обсуждаютвлияниеих на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматриваютритуалыорганизации ипроведениясовременныхОлимпийских игр, приводят примеры. Знакомятсясисториейорганизации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ипроведенияпервыхОлимпийскихигр в Афинах. Приводятпримерыпервыхолимпийцев, вошедшихвисториюОлимпийскихигр, знакомятся с их спортивными достижениями
Итогопоразделу		1		
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Ведениедневникафизической культуры. Физическая подготовка и ее влияние наразвитиесистеморганизма, связьсукреплениемздоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельногоразвития физических качеств. Способы определения индивидуальной физическойнагрузки.Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрациииихрезультатов.	Знакомятсяправиламисоставления изаполненияосновныхразделовдневника физической культуры. Заполняютдневникфизическойкультуры в течение учебного года. Знакомятсяспонятием«физическая подготовка», рассматривают его содержательноенаполнение(физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связьмеждууровнемразвитияфизических качеств и функциональными возможностямиосновныхсистем организма,повышениемихрезервных и адаптивных свойств. Устанавливаютпричинно-следственную связьмеждуфизическойподготовкой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			Правилаиспособысоставления планасамостоятельныхзанятий физической подготовкой	и укреплением организма. Участвуютвтематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физическойнагрузки(«интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельныхзанятий;знакомятся с правилом «регулярности исистематичности»впроведениизанятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельныхзанятий. Рассматриваютианализируютпримерный план занятий физической подготовкой научебнуюнеделю,предлагаютсвои варианты для организации самостоятельныхзанятий. Разрабатываютиндивидуальныйплан занятий физической подготовкой ивносятеговдневникфизической культуры. Знакомятсясправилом«доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматриваютианализируютспособы определениявеличиныфизической

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				нагрузкисучетоминдивидуальных показателейфизическойподготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряютиндивидуальныемаксимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений ирассчитываютпоопределеннойформуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяютрежимыиндивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивностиивносятихпоказатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного ипостепенногоповышенияфизической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышенияфизическойнагрузкивсистеме самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи инарушениекоординации,субъективные ощущениямсамочувствия,показатели пульса).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Составляюттаблицупризнаковутомления при выполнении физических нагрузок ивключаютеевдневникфизической культуры. Разучиваюттехникутестовыхупражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятсяправиламиитребованиями к проведению процедур измерения показателейфизическойподготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателейфизическойподготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют«отстающие»всвоемразвитии физическиекачестваиопределяютсостав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразностьвыделенияегоосновных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся справиламииспособамирасчетаобъема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучиваютспособысамостоятельного

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				составлениясодержанияпланазанятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляютпланиндивидуальныхзанятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанныйплан вдневникфизическойкультуры. Обсуждаютцелесообразность иэффективностьзакаливанияорганизма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур спомощьюсолнечныхивоздушныхванн, купания в естественных водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимамизакаливающихпроцедур и регулированием времени для их проведения
Итогопоразделу		3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Правиласамостоятельного закаливания организма спомощьювоздушных исолнечныхванн,купания в естественных водоемах. Правилатехникибезопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительныекомплексы: упражнения для коррекции телосложения сиспользованием дополнительных отягощений,упражнениядляпр офилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательногоаппарата в режиме учебной деятельности	Повторяютранееизученныеправила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания засчетразучиванияновыхсведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря иоборудования,одеждыиобуви,правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия нанихфизическихупражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики(консультируютсясучителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия ипанируютихвдневникефизической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительнойгимнастикиииотбираютновые упражнения. Составляютиндивидуальныйкомплекс зрительнойгимнастики,определяют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				дозировкуегоупражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастикиивключаютеговдневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбираютупражнениядляфизкультпауз иопределяютихдозировку(упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляюткомплексфизкультпаузы и разучивают его (возможно, смузыкальнымсопровождением). Включаютсодержаниекомплекса в дневник физической культуры ипланируютеговыполнениеврежиме учебногодня
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	7	Акробатическая комбинацияизобщеразвивающ ихисложно координированных упражнений,стоекикувырков, ранее разученных акробатическихупражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающихупражнений	Повторяютранееразученные акробатическиеупражненияикомбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающиеупражнения, выполняемыесразнойамплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись;прыжквверхсразведением

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			исложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами сразнойамплитудой итраекторией,танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги»(мальчики)испособом «ноги врозь» (девочки).Гимнастическиекомбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающихисложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотамисразнообразными движениями рук и ног, удержаниемстатическихпоз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы,упорногиврозь,перемах впередиобратно(мальчики).	рук и ног в стороны; прыжки вверх толчкомдвумяногамисприземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляютакробатическуюкомбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений иразучиваютее. Выполняют практические занятия. Повторяюттехникуранееразученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнениестехникойранееразученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делаютвыводы, описывают разучиваемыеопорныепрыжкипофазам движения. Разучиваюттехникуопорныхпрыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражненийнагимнастическомбревне и гимнастикой скамейке. Разучиваютупражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			Лазаньепоканатувтриприема (мальчики)	нагимнастическомбревне(равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементыритмическойгимнастики,соскок прогнувшись). Составляютгимнастическуюкомбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения физических упражнений нагимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяюттехникуранееразученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдаютианализируютобразец техникиперемахаоднойногойвперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описываюттехникувыполненияперемаха

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				однойногойвперединазадиразучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Наблюдаютианализируютобразец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяюттехническиесложностивего исполнении, делают выводы. Описываюттехникувыполненияупора ноги врозь и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастическойперекладинеиз4–5 хорошоосвоенныхупражненийввисах и упорах и разучивают ее. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя,определяютосновныефазы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				движенияиопределяютихтехнические сложности, делают выводы. Описываюттехникувыполнениялазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравниваютеесобразцомивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Повторяютранееразученныеупражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающиеупражнения для ритмической гимнастики (передвиженияприставнымшагом сдвижениемрукитуловища,приседы и полуприседы с отведением одной руки всторону,круговыедвиженияту ловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастикиизхорошоразученных8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучиваюткомбинациюидемонстрируют ее выполнение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики иподборемузыкальногосопровождения
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	8	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бегпоучебной дистанции,ранееразученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнениявдлинуивысоту, напрыгиваниеиспрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)мишень	Наблюдаютианализируютобразец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникувыполнениястарта иразучиваютеевединствеспоследующим ускорением. Контролируюттехникувыполнениястарта другими учащимися, выявляютвозможныеошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникиспринтерскогобега,уточняютее фазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникуспринтерскогобега, разучивают ее по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерскогобегадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникигладкогоравномерногобега,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				уточняютеефазыиэлементы,делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительныепризнакиоттехники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерногобегапофазамивполной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся срекомендациями учителя поразвитиювыносливостиибыстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдаютианализируютобразец техникипрыжкаввысотуспособом «перешагивание»,уточняютеефазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникувыполненияпрыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				прыжкаввысотудругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений дляосвоениятехникипрыжкаввысоту с разбега способом «перешагивание». Повторяютранееразученныеспособы метаниямалого(теннисного)стоянаместе и с разбега, в неподвижную мишень инадальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученныхспособовметания,находят отличительные признаки. Разучиваюттехникуброскамалогомяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в группах). Знакомятсярекомендациямиучителя поиспользованиюупражненийвметании мяча для повышения точности движений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом,преодолениенебольших трамплинов при спуске спологогосклонавнизкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты,спуски,торможение	Повторяютранееразученныеспособы передвижения на лыжах. Повторяюттехникуспусков,подъемов и торможения с пологого склона. Наблюдаютианализируютобразец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительныепризнакииделаютвыводы. Описываюттехникупередвижение налыжаходновременнымодношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническиетрудности. Разучиваюттехникупередвижения на лыжах одновременным одношажным ходомпофазамивполнойкоординации. Контролируюттехникупередвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Демонстрируюттехникупередвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхтехники передвиженияналыжаходновременным одношажным ходом, передвижений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				налыжахдляразвитиявыносливости впроцессесамостоятельныхзанятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения,делаютвыводыиопределяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольшихпрепятствий,акцентируют вниманиенавыполнениитехнических элементов. Контролируюттехникупреодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по самостоятельному безопасному преодолениюнебольшихтрамплинов
2.4	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	8	Техническиедействияигрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжкивверхтолчкомодной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнениясмячом:ранее разученныеупражнения	Совершенствуютранееразученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока безмяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчкомоднойиприземлениенадругую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируютвыполнениетехнических

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			в ведении мяча в разных направленияхипоразной траектории, на передачуи броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельностьпоправилам сиспользованиемразученных технических приемов	действий без мяча,выделяют их трудные элементыиакцентируютвниманиенаих выполнении. Разучиваюттехническиедействияигрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируютвыполнениетехнических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучаютправилаиграют сиспользованиемразученныхтехнических действий. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения техническимдействиямбаскетболиста безмяча
2.5	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадкикомандысоперника. Правила игры и игровая деятельностьпоправилам с использованием разученных техническихприемоввподаче мяча, его приеме и передаче двумярукамиснизуисверху	Совершенствуют технику ранее разученныхтехническихдействийигры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мячадвумярукамиснизуисверхувразные зоны площадки соперника. Разучиваютправилаигрывволейбол изнакомятсясигровымидействиями внападенииизащите.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Играютвволейболпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий
2.6	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	8	Ударыпокатящемусямячу с разбега. Правила игры иигроваядеятельность поправиламсиспользованием разученных технических приемов в остановке ипередачемяча,еговедении и обводке	Совершенствуют технику ранее разученныхтехническихдействийигры футбол. Знакомятся с образцом удара покатящемусямячусразбега, демонстрируемогоучителем,выделяютего фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячусразбегаисравниваютеестехникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы поспособамобучения. Разучиваюттехникуударапокатящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполненияудара по катящемуся мячудругими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Совершенствуюттехникупередачи катящегосямячанаразныерасстояния и направления (обучение в парах). Разучиваютправилаигрывфутбол изнакомятсясигровымидействиями в нападении и защите.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Играютвфутболпо правилам сиспользованиемразученныхтехнических действий. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхники ударапокатящемусямячус разбегаиего передачи на разные расстояния
2.7	Спортивные игры. Бадминтон(Модуль «Спортивныеигры»)	6	Бадминтон как вид спорта. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Знакомятся с бадминтоном как видом спорта. Повторяют рекомендации по технике безопасности при игре в бадминтон. Изучают правила игры. Разучивают технические действия: удары, подачи, техника передвижений в различных зонах площадки. Выполняют упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Практикуются в игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	13	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этнических игр.	Осваиваютсодержаниямодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельностиобучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	1	Зарождениеолимпийского движениявдореволюционной России,рольА.Д.Бутовского вразвитииотечественной системыфизического воспитанияиспорта. Олимпийскоедвижение вСССРисовременнойРоссии, характеристикаосновных этаповразвития.Выдающиеся советскиеироссийские олимпийцы. Влияниезанятийфизической культуройиспортом навоспитаниеположительных качествличности современногочеловека	Участвуютвколлективномобсуждении тем: –«А.Д.Бутовскийкакинициаторразвития олимпийскогодвижениявцарской России»; –«IОлимпийскийконгрессиего историческоезначениедляразвития олимпийскогодвижениявмиреи царской России»; –«Участиероссийскихспортсменов наVОлимпийскихиграхвСтокгольме (1912г.)»; –«IВсероссийскаяолимпиада1913г.иее значениедляразвитияспортавцарской России»; –«Успехисоветскихспортсменов намеждународнойаренедовступления СССРвМеждународныйолимпийский комитет»; –«Успехисоветскихспортсменов ввыступленияхнаОлимпийскихиграх»; –«ИсториялетнихОлимпийскихигр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				вМоскве»«ИсториязимнихОлимпийских игр в Сочи». Обсуждаютбиографиимногократных чемпионовзимнихОлимпийскихигр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионоввразвитиизимнихвидовспорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждаютбиографиимногократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионоввразвитиилетнихвидовспорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнаютоположительномвлияниизанятий физической культурой и спортом наволевые,моральныеинравственные качества человека. Обсуждаютусловияиситуации,вкоторых проявляются качества личности на занятияхфизическойкультуройиспортом. Узнают примеры проявления личностных качествеликимиспортсменами,приводят примерыизсвоегожизненногоопыта
Итогопоразделу		1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	3	Правилатехникибезопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физическихупражнений наоткрытыхплощадках. Ведениедневника по физической культуре.Техническая подготовка и ее значение для человека, основныеправилатехнической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятиедвигательногоумения и двигательного навыка. Способыоцениваниятехники двигательных действий иорганизацияпроцедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,причиныиспособы их предупреждения присамостоятельныхзанятиях технической подготовкой. Планирование	Составляют и заполняют дневник физическойкультурывтечениеучебного года. Осмысливаютпонятие«техническая подготовка», выясняют значение техническойподготовкивжизничеловека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки,осмысливаютнеобходимость их соблюдения при самостоятельных занятияхпообучениюновымфизическим упражнениям. Осмысливаютпонятие«двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительныепризнаки,устанавливают причинно-следственную связь между двигательнымидействиямиифизическими упражнениями. Знакомятсяспонятием«техника двигательногодействия»,рассматривают

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			самостоятельных занятий технической подготовкой научебныйгоди учебную четверть.Составлениеплана учебного занятия посамостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятийфизическойкультурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатическойпробы», «функциональной пробы состандартнойнагрузкой»	основные проявления техники, приводят примерыдвигательныхдействийсхорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливаютпричинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновениятравмиушибоввовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливаютпонятия«двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуютособенностивыполнения физическихупражненийнауровнеумения и навыка. Обсуждаютрольпсихическихпроцессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливаютпричинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений иактивностьюпроцессоввнимания ипамяти.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Разучиваютспособыоцениваниятехники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативностьдействия,сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражненийиопределяюткачество их освоения. Рассматривают основные причины появленияошибокприобучениитехнике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствиядля безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводятпримерынегативноговлияния ошибок на качество выполнения двигательныхдействий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физическихупражнений,рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих иподготовительныхупражнений). Разучиваютправилаобученияфизическим упражнениям:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				«отпростогокосложному»,«отизвестного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразностииспользованиякаждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуютвбеседесучителем. Знакомятсярабочимпланомучителя научебныйгод,анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяютсоставдвигательныхдействий, запланированных учителем для обучения вкаждойучебнойчетверти,планируют их в дневнике физической культуры. Повторяютправилаитребования кразработкепланазанятийпофизической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий потехническойподготовке,проводят сравнение с макетом плана занятий пофизическойподготовке,находятобщие и отличительные признаки в их содержании,делаютвыводы. Выбираютфизическоеупражнение изплананаучебнуючетвертьучителя исоставляютпландляиндивидуальных занятий технической подготовкой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Участвуютвколлективномобсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха влесопарках,приводятпримерыиделают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности игигиеныкспортивномуоборудованию и тренажерным устройствам, располагающимсявместахзанятий; приводятпримерыиделаютвыводы оцелесообразностивыполнениятам физических упражнений. Изучаютгигиеническиеправила к планированию содержания занятий физическимиупражнениямина открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения,приводятпримерыиделают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятсясоспособами идиагностическимипроцедурами оценивания оздоровительного эффекта занятийфизическойкультуройспомощью

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				«индексаКетле»,«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаютсяспособамдиагностических процедур и правилам и проведения. Оцениваютиндивидуальныепоказатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочнымишкалами. Анализируютрезультатысравнения индивидуальных и стандартных показателей,планируютрекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменениявсодержаниеинаправленность индивидуальных занятий (послеконсультациисучителем)
Итогопоразделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительныекомплексы длясамостоятельныхзанятий с добавлением ранее разученных упражнений: длякоррекциителосложения ипрофилактикинарушения	Знакомятсясоспособамиправилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружностиплеча,груди,талии,бедра, голени (обучение в парах). Измеряютиндивидуальныепоказатели

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			осанки,дыхательной изрительнойгимнастики в режиме учебного дня.	участковтелаизаписываютихвдневник физическойкультуры(обучениевпарах). Определяюмышечныегруппы длянаправленногоихразвития,отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражненийкоррекционнойгимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия покоррекциителосложениявдневнике физическойкультурыиконтролируютих эффективность с помощью измерения частей тела. Отбираютупражнениябезпредмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, встатическом(удержаниепоз впрямостоянии)идинамическом (передвиженияхсфиксированным положением тела) режиме. Составляюткомплекспрофилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучиваюткомплекспрофилактических упражненийипланируютеговрежиме учебного дня
Итогопоразделу		3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	7	Акробатическиекомбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшиеакробатические пирамидывпарахитройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическаякомбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплексупражнений степ-аэробики,включающий упражнения в ходьбе, прыжках,спрыгивании изапрыгиваниисповоротами разведением рук и ног, выполняемых в среднем ивысокомтемпе(девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражненийсдобавлением упражненийнастатическое	Знакомятсясупражнениямиизпарных пирамид и пирамид в тройках. Распределяютсяпогруппам,определяют место в пирамиде. Анализируютспособыпостроенияпирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучиваютпостроениепирамиды и демонстрируют ее выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, обсуждают фазы движения,определяюттехнические трудности в их выполнении. Составляютплансамостоятельного обучениястойкенаголовесопорой на руки, разучивают его по фазам ивполной координации. Ведутнаблюдениязатехникойвыполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляютакробатическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений свключением внеестойкиналопатках инаголовесопоройна руки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			идинамическоеравновесие (девочки). Комбинация нанизкойгимнастической перекладине из ранее разученных упражнений ввисах,упорах,переворотах (мальчики).Лазаньепоканату в два приема (мальчики)	Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатическойкомбинациииизхорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приема, контролируют ее выполнениедругимиучащимися,выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникилазаньяпоканатувдваприема, обсуждают фазы его движения исравниваютихстехникойлазанья в три приема. Определяюттехническиетрудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучениялазаньюпоканатувдваприема и разучивают его по фазам движения и в полной координации.Контролируют технику выполнения лазаньяпоканатувдваприемадругими учащимися, сравнивают ее с образцом ивыявляютвозможныеошибки,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				предлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообучениялазанью по канату в два приема. Просматриваютвидеоматериалкомплекса степ-аэробики с направленностью наразвитиевыносливости(комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обученияитехническиеособенности выполнения. Подбираютмузыкальноесопровождение длякомплексастепаэробики,разучивают комплексподконтролемчастотыпульса
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	8	Бег с преодолением препятствийспособами «наступание»и«прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнениясувеличением скорости передвижения ипродолжительности	Наблюдаютианализируютобразецбега спреодолениемгимнастическойскамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения иопределяютихтехническиесложности, делают выводы по задачам самостоятельногообучения. Описываюттехникувыполнениябега

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			выполнения,прыжкисразбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метаниемалого(теннисного) мяча по движущейся (катящейся)сразной скоростью мишени	снаступаниемнагимнастическую скамейку,разучиваютвыполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодолениягимнастическойскамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения иопределяютихтехническиесложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствиячерезгимнастическую скамейкуспособом«прыжковыйбег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхнике преодоления препятствий способами «наступание»и«прыжковыйбег».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени(качающемусякольцу),выделяют общиеиотличительныепризнаки,делают выводы и определяют задачи длясамостоятельногообученияметанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообученияметаниюмалогомяча поточностипопаданиявмишень,вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалым мячомнаразвитиеточностидвижений
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1	Торможениеиповорот налыжахупоромприспуске с пологого склона, переход спередвиженияпопеременным двухшажным ходом на передвижение одновременнымодношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции,спускииподъемы ранееосвоеннымиспособами	Наблюдаютианализируютобразец техникиторможенияупором,выделяютего основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах спологогосклона. Разучивают технику подводящих упражненийиторможениеплугомвполной координации при спускеспологогосклона. Знакомятсясрекомендациямиучителя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				поиспользованиюподводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхнике торможения упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудностивихвыполнении,делают выводы. Составляютплансамостоятельного обученияповоротуспособомупора приспускеспологогосклона,разучивают егоспостепеннымувеличениемкрутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможениюупоромприспуске с пологого склона. Наблюдаютианализируютобразец техники перехода с попеременного двухшажногоходанаодновременный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				одношажный ход, обсуждают фазы движения,определяюттехнические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажныйход,разучиваютподводящие и имитационные упражнения, фазы движенияипереходвцеломвполной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажногоходанапопеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного ходанаодновременныйодношажныйход, определяют особенности в движениях итехническиетрудностивихвыполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движенияипереходвцеломвполной координации. Совершенствуюттехникупопеременной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				сменыходоввовремяпрохождения учебной дистанции. Контролируюттехникупереходовдругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иимитационныхупражнений длясамостоятельногообученияпереходу с одного лыжного хода на другой припрохожденииучебнойдистанции
2.4	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	8	Передачаиловлямячапосле отскока от пола, бросок вкорзинудвумярукамиснизу и от груди после ведения. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обученияхникеловлимячапослеотскока отполаиразучиваютее(обучениевпарах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияпередаче иловлебаскетбольногомячапослеотскока от пола. Совершенствуюттехникуведениямяча в разных направлениях и с разной скоростьюпередвижения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Наблюдаютианализируютобразец техникиучителя,обсуждаютееэлементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описываюттехникуброскаисоставляют план самостоятельного освоения этой техникипофазамивполнойкоординации. Контролируют техникуброска мяча вкорзинудвумярукамиснизупосле ведения другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения технике броскамячавкорзинудвумярукамиснизу. Закрепляютисовершенствуютбросокмяча двумярукамиотгруди,изменяярасстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяютфазыдвиженияиособенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамиотгрудис места

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				и снизу после ведения, определяют различиявтехникевыполнения,делают выводы. Планируютзадачидлясамостоятельного освоениятехникиброскамячавкорзину, разучивают подводящие упражнения, техникуброскапофазамивполной координации. Контролируюттехникуброскамяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий(обучениевкомандах)
2.5	Спортивныеигры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Верхняяпрямаяподачамяча в разные зоны площадки соперника,передачамячачерез сетку двумя руками сверху иперевodмячазаголову. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения иособенностиихтехнического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча,разучиваютподводящиеупражнения, технику броска по фазам и в полной координации.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения технике выполнениявверхнейпрямойподачамяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникипередачимячачерезсетку за голову, определяют ее основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мячазаголовустоянаместеисповорото м на 180° (обучение в парах). Разучиваюттехникупереводамячачерез сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий (обучение в командах)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

2.6	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	8	Средниеидлинныепередачи мяча попрямой идиагонали, тактические действия при выполнении углового удараивбрасываниимяча из-за боковой линии. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой истехникойкороткихпередач,определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучиваюттехникудлинныхикоротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучениевгруппах)
2.7	Спортивные игры. Бадминтон(Модуль «Спортивныеигры»)	6	Бадминтон как олимпийский вид спорта. Техника выполнения ударов. Передвижения по площадке. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Знакомятся с бадминтоном как олимпийским видом спорта. Обсуждают место бадминтона в структуре олимпийских спортивных игр, дебют бадминтона на олимпийских играх в Барселоне. Повторяют рекомендации по технике безопасности при игре в бадминтон. Повторяют правила игры. Закрепляют ранее изученные технические действия: удары, подачи, техника передвижений в различных зонах площадки. Изучают технику выполнения ударов закрытой и открытой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				стороной ракетки. Выполняют упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Практикуются в игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	13	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		61		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельностиобучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	2	Физическаякультура всовременномобществе: характеристикаосновных направленийи форм организации.Всестороннее игармоничноефизическое развитие.Адаптивная физическаякультура,ее историяисоциальная значимость	Участвуютвобсуждении тем: –«Оздоровительно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновныхформ организации); –«Спортивно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи,приводят примерыосновныхформ организации); –«Прикладно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновныхформ организации). Анализируютиосмысливаютпонятие «всестороннеефизическоеразвитие», определяютосновныесмысловые единицы,приводятпримерыосновных критериев. Анализируютиосмысливаютпонятие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				«гармоничное физическое развитие», определяютсмысловыеединицы,приводят примеры основных критериев. Обсуждаюттемы: – «Связьзанятийфизическойкультурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; – «Характеристика основных критериев всестороннегоигармоничногофизического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннееигармоничноефизическое развитие современного человека». Анализируютиосмысливаютпонятие «адаптивнаяфизическаякультура»,цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности. Обсуждаюттемы: – «Историявозникновенияиразвития адаптивнойфизическойкультурыкак социального явления»; – «Лечебная физическая культураее направленияиформыорганизации»; – «ИсторияиразвитиеПаралимпийских игр»
Итогопоразделу		2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	3	Коррекцияосанкииразработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела иразработкаиндивидуальных планов занятий корригирующейгимнастикой. Составление планов-конспектов длясамостоятельныхзанятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	Изучаютформыосанкиивыясняютих отличительные признаки, знакомятся свозможнымипричинаминарушения иихпоследствиямидляздоровьячеловека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируютиндивидуальныезанятия по корригирующей гимнастике иразрабатываютдляних планы-конспекты. Участвуютвконсультациисучителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучаютпричиныпоявленияизбыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массутела спомощьюрасчетаиндексамассытела (А. Кетле), измерения параметров частей тела;определяютспомощьюстандартных таблицуровеньизбыточноймассы(степень ожирения). Подбираютсоставкорригирующих

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				упражнений,составляютиндивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируютиндивидуальныезанятия по корригирующей гимнастике иразрабатываютдляних планы-конспекты. Составляюткомплекскорригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяютспецифическиеособенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физическихнагрузок,способыихконтроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой,выделяютразличияиделают выводы. Составляютпланспортивнойподготовки на месячный цикл, с учетом учебного материала, осваиваемого по рабочей программеучителя.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Составляютпланы-конспектыспортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляютпланспортивнойподготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузкииопределяютихтренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий итренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальнойнагрузкипоколичеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполненияупражнений,рассчитывают индивидуальную дозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительноговнешнегоотягощения упражнения,рассчитывают

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				индивидуальнуюдозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Конкретизируютсодержаниеплана намесячныйцикл,уточняютрезультат подготовки, этапы, задачи ипромежуточныерезультаты
Итогопоразделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Профилактикаперенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечнойрелаксации ирегулированиявегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Повторяютупражнениядыхательной изрительнойгимнастики,комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляциявегетативнойнервнойсистемы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомленияипрактикойиспользования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями инарасслаблениемышц и разучивают их в определенной последовательности,используютврежиме учебногоднявсочетаниисупражнениями

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями инарегуляциювегетативной нервной системы, разучивают их в определенной последовательности ииспользуютврежимеучебногодня в сочетании с упражнениями физкультминутки
Итогопоразделу		2		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	6	Акробатическаякомбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, сувеличивающимсячислом технических элементов встойках,упорах,кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическаякомбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений сувеличивающимсячислом технических элементов впрыжках,поворотах ипередвижениях(девушки). Гимнастическаякомбинация	Составляютиндивидуальной гимнастическойкомбинации иособенностямеесамостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранныхакробатическихупражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастическихупражненийнанизкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдаютианализируютихвыполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучиваютупражнениякомбинации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			наперекладинесвключением ранееосвоенныхупражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях свключениемупражнений в упоре на руках, кувырка впередисоскока(юноши). Вольныеупражнения на базе ранее разученных акробатическихупражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	пофазамивполной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенныхупражненийиразучиваютее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы ее устранения (обучение в группах). Консультациисучителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения насамостоятельныхзанятиях сиспользованиемподготовительных и подводящих упражнений. Закрепляютисовершенствуюттехнику ранее освоенных упражнений напараллельныхбрусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдаютианализируютихвыполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучиваютупражнениякомбинации по фазам и в полной координации. Составляюткомбинациюизхорошо

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				освоенныхупражненийиразучиваютее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравниваютсиллюстративнымобразцом и выявляют возможные ошибки, предлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Консультациисучителем поиспользованиюподготовительных иподводящихупражнений,составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения насамостоятельныхзанятиях. Знакомятсясвольнымиупражнениямикак упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие отупражненийритмическойгимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранееосвоенныхупражненийритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающихупражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Закрепляютисовершенствуюттехнику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляютгимнастическуюкомпозицию из хорошо освоенных упражнений ритмическойгимнастики,упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для нее музыкальное сопровождение (8–10упражнений). Разучиваютгимнастическуюкомбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляютвозможныеошибки, предлагают способыихустранения(обучениевпарах). Участвуют в учебном диалоге: консультациисучителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательностиееразучивания насамостоятельныхзанятиях
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	8	Кроссовыйбег,прыжок вдлинусразбегаспособом «прогнувшись». Правилапроведения	Знакомятсяскроссовымбегомкаквидом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;определяюттехнические

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			соревнованийпосдаченорм комплекса ГТО. Самостоятельнаяподготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТОв беговых (бег на короткие исредниедистанции) итехнических(прыжки и метание спортивного снаряда)дисциплинахлегкой атлетики	сложностивтехникевыполнения. Знакомятсясобразцомтехникибега поизменяющемусягрунту,понаклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяютспецифическиеособенности в выполнении. Разучиваютподводящиеупражнения к освоению техники бега поизменяющемусягрунту,выполняютего в полной координации. Разучиваютподводящиеупражнения косвоениютехникибегапонаклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуютвучебномдиалоге: консультации с учителем по составлению планасамостоятельныхзанятийкроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжкавдлинуспособом«согнувноги». Контролируют технику выполнения прыжкадругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыих устранения (обучение в группах). Знакомятсясобразцомпрыжкавдлину

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				с разбега способом «прогнувшись», сравниваютстехникойпрыжкаспособом «согнув ноги», выделяют специфические особенностиввыполнениифаздвижения, делают выводы. Описываюттехникувыполненияпрыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,определяютзадачи последовательного ее освоения. Разучиваюттехникупрыжкапофазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжкадругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыих устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультациисучителемпопланированию задач обучения техники выполнения прыжкавдлинус разбега, способом «прогнувшись»длясамостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положенияосоревнованиях,правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятсяправиламисоревнований

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				побеговымитехническимдисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируютсявоформлениизаявки на самостоятельное участие всоревнованияхпосдаченорм комплекса ГТО. Проводятисходноетестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают«рангиотставания» в результатах. Определяютвремяучастия в соревнованиях и на основе правил развитияфизическихкачестваиобучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывноготренировочногопроцесса (образец учебника). Составляютпланысамостоятельных тренировочных занятий физической итехническойподготовкой,распределяют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				их по тренировочным циклам. Совершенствуюттехникубеганакороткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развиваютскоростныеспособности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением,регулированиеминтервалов отдыха и протяженности учебной дистанции. Совершенствуюттехникуравномерного бега на средние дистанции сиспользованиемподводящих и подготовительных упражнений. Развиваютвыносливостьсиспользованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированиемскоростиипротяженности учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочныхзанятийисоставлению планов-конспектов. Проводятисходноетестирование иопределяютразличиямежду

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				индивидуальнымипоказателями итребованиямикомплексаГТО, устанавливают«рангиотставания» в результатах. Определяютвремяучастия в соревнованиях и на основе правил развитияфизическихкачестваиобучения техники физических упражнений планируютсистемутренировочных занятий в части подготовки потехническимдисциплинам,выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляютпланысамостоятельных тренировочных занятий физической итехническойподготовкой,распределяют их по тренировочным циклам. Развиваютскоростно-силовыеспособности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метанияспортивногоснарядданадальность (теннисного мяча), используют подводящиеиподготовительные

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				упражнения. Развиваютскоростно-силовыеспособности с использованием упражнений безотягощенияисдополнительным отягощением,регулируютвеличину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору составафизическихупражненийиих дозировки, планированию системы тренировочныхзанятийисоставлениюих планов-конспектов
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1	Передвижение на лыжах одновременнымбесшажным ходом, преодоление естественных препятствий налыжахширокимшагом, перешагиванием, перелазанием,торможение боковым скольжением приспускеналыжах спологогосклона, переход споперемennогодвухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранееразученныеупражнения лыжнойподготовки	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвиженияналыжаходновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают техническиетрудностиихвыполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательногоизученияпофазам движения и в полной координации. Разучиваютподводящиеупражнения,фазы движения одновременного бесшажного ходаипередвижениевполной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			впередвижениях налыжах, при спусках, подъемах, торможении	координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуютвучебномдиалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных иподводящихупражнений,планированию задач обучения техники передвижения ипоследовательностиихрешения для самостоятельных занятий. Закрепляютисовершенствуюттехнику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеширокимшагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординацииприпередвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеперешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординациивовремя передвиженияпопеременнымдвухшажным

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудностиеговыполнения,выделяютфазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,фазыдвиженияиупражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезаниячерезпрепятствиеналыжах другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезаниючерезпрепятствиеналыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляютисовершенствуюттехнику торможения упором. Знакомятсясобразцомтехники

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				торможения боковым скольжением, анализируютиопределяюттехнические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,техникуторможениябоковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного ходанаодновременныйодношажныйход и обратно. Знакомятсясобразцомтехникиперехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируютиопределяюттехнические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучиваютподводящиеиимитационные упражнения, технику фаз движений. Разучиваютвполнойкоординациипереход с попеременного двухшажного хода наодновременныйбесшажныйход припередвижениипоучебнойдистанции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой иобратнодругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений длясамостоятельногообученияпереходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения длясамостоятельныхзанятий ипоследовательностиихрешения
2.4	Плавание(модуль «Плавание»)	1	Старт прыжком с тумбочки приплаваниикролемнагруди, старт из воды толчком отстенкибассейна приплаваниикролемнаспине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанцийкролемнагруди и на спине	Уточняюттехникуплаванияранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятсястехникойстартапрыжком с тумбочки, выделяют его фазы ианализируютсложностьихвыполнения. Разучиваютпрыжокстумбочки безпоследующегопроплывания дистанции. Разучиваютпрыжокстумбочки споследующимпроплываниемкролем нагрудинебольшогоотрезка учебной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				дистанции. Выполняютстартпрыжкомстумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученногоспособаплаваниякроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчкомостенкубассейна,выделяютфазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком остенкубассейнабезпоследующего проплывания дистанции. Разучиваютстартизводы,толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшогоотрезкаучебнойдистанции. Выполняютстартизводы, толчком остенкубассейнаспроплываниемучебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяютфазыианализируютсложность их выполнения. Разучиваюттехнику«открытого»поворота при плавании кролем на груди, стоя наместеисподплываниемкстенке

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				бассейна. Выполняют«открытый»поворотвовремя проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучиваюттехнику«открытого»поворота при плавании кролем на спине, сподплываниемкстенкебассейна. Выполняют«открытый»поворотвовремя проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанциикролемнагрудисостарта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанциикролемнаспинесостарта иповоротом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	8	Повороты туловища в правую илевуюсторонысудержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча иснизу,бросокмячадвумя иоднойрукойвпрыжке.	Закрепляютисовершенствуют техническиедействиябаскетболиста без мяча. Знакомятсясобразцомтехникиповоротов туловища в правую и левую сторону, анализируюттехникувыполнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	иразучиваютпообразцу. Закрепляютисовершенствуют техническиепередачимячадвумяруками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазыдвиженияитехническиеособенности их выполнения. Разучиваюттехникупередачимячаодной рукой от плеча по образцу (обучениевпарах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазыдвиженияитехническиеособенности их выполнения. Разучиваюттехникупередачимячаодной рукой от плеча по образцу (обучениевпарах). Закрепляютисовершенствуютбросокмяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мячавкорзинудвумярукамивпрыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамиотгруди,находят общие и отличительные признаки, выделяютфазыдвижения,делаютвыводы отехническихособенностяхих

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				выполнения. Описывают технику выполнения броска мячадвумярукамивпрыжке,определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучиваютбросокпофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполненияброска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультациисучителемпоопределению задач самостоятельногообучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятсясобразцомтехникиброска мячавкорзинуодной рукой впрыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамивпрыжке,находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описываюттехникувыполненияброска мячаоднойрукойвпрыжке,определяют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				задачисамостоятельногообучения ипоследовательностьихрешения, разучиваютбросокпофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполненияброска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий (обучение в командах). Консультациисучителемпоопределению задач для обучения технике броска ипоследовательностиихрешениявовремя самостоятельныхзанятий
2.6	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Прямой нападающий удар, индивидуальноеблокирование мяча в прыжке с места, тактическиедействиявзащите и нападении. Игровая деятельностьпоправилам с использованием ранее разученных технических приемов	Знакомятсясобразцомтехникипрямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности,сравниваютсфазамиверхней прямой подачи. Описываюттехникупрямогонападающего удара,формулируютзадачиобучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ипланируютпоследовательностьих решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающегоудара,обучаютсяотдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямогонападающегоударадругими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагаютспособыихустранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдаютианализируютеготехнические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,техникувыполнениявполной координации(обучениевпарахигруппах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча впрыжкесместадругимиучащимися,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				сравнивают с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Знакомятсяиразучиваюттактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических и тактических действий (обучениевкомандах)
2.7	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правилаигрывмини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельностьпоправилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов(девушки).Игровая деятельность по правилам классического футбола сиспользованиемранее	Знакомятсястактическойсхемойигры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроковвусловияхигровойдеятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» вусловияхигровойдеятельности (обучение в группах). Знакомятсястактическойсхемойигры «3–1»вмини-футболе,возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучиваютвозможныевариантыигровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровойдеятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			разученныхтехнических приемов (юноши). Совершенствованиетехники ранее разученных гимнастических иакробатическихупражнений, упражнений легкой атлетики изимнихвидовспорта, техническихдействий спортивных игр	(обучениевкомандах). Играют по правилам классического футболаимини-футболасиспользованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.8	Спортивныеигры. Бадминтон (Модуль «Спортивныеигры»)	6	Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения. Техника выполнения ударов, подачи, передвижения по площадке с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Обсуждают использование средств бадминтона с целью профилактики перенапряжения систем организма и снижения остроты зрения в процессе учебной деятельности. Повторяют рекомендации по технике безопасности при игре в бадминтон. Повторяют правила игры. Закрепляют ранее изученные технические действия: передвижения по площадке, удары, подачи. Изучают технику передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Закрепляют ранее изученную технику подачи. Изучают тактику передвижений в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Изучают технику ударов в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов, технико-тактические действия в нападении. Выполняют упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Совершенствуются в игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	13	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		61		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ	68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельности обучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	2	Здоровье и здоровый образ жизни,вредныепривычкиих пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	Обсуждаютвопросы: –чтотакоездоровьеикакиефакторы определяют его состояние; –почемузанятияфизическойкультурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждаютвопросыопользетуристских походов, раскрывают свои интересы иотношенияктуристскимпоходам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах. Рассматриваютвопросыоборганизации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составлениямаршрутовпередвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Знакомятсяправиламиукладкирюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятсяспонятием«профессионально-прикладная физическая культура», устанавливаютцелипрофессионально-прикладной физической культуры изначениевжизнисовременногочеловека, осознают целесообразность ее занятий длявыпускниковобщеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости отвидаинаправленноститрудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятсяправиламиотбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладнойфизической культуры, устанавливают их связь сфизическойподготовкой,развитием специальных физических качеств. Составляютиндивидуальныекомплексы упражненийпрофессионально-прикладной физической культуры и включают их

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				всодержаниесамостоятельныхзанятий физическойподготовкой
Итогопоразделу		2		
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Восстановительныймассажкак средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средствоукрепленияздоровья.Измерение функциональных резервов организма. Оказаниепервойпомощи насамостоятельныхзанятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Знакомятся с процедурой массажа как средствомвосстановленияиоздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной иаппаратный). Знакомятсяправиламиигигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводыонеобходимостиихобязательного выполнения. Разучиваютосновныеприемы восстановительного массажав соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание,разминание,растирание (обучение в парах). Составляютконспектпроцедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемыхучастковтела,приемов и времени на их выполнение. Знакомятсяпричинамипопулярности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятиепсихическихнапряжений, мышечнойусталости,усилениеобменных процессов и др.). Знакомятсяправиламипроведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможностиорганизма»,отвечают навопросыопредназначениирезервных возможностей организма и их связи ссостояниемфизическогоздоровья человека. Знакомятсясфункциональнымипробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оцениванияихрезультатовпорасчетным формулам. Проводятисследованиеиндивидуальных резервов организма с помощью функциональныхпробисравниваютих

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				результаты с данными оценочных шкал. Знакомятсяснаиболеераспространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение,тепловойисолнечныйудар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм ипрофилактическимимерамипоих предупреждению. Наблюдаютианализируютобразцы способов оказания первой помощи иобучаютсяоказыватьпервуюпомощь (в группе). Контролируюттехникувыполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения(вгруппах)
Итогопоразделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Занятияфизическойкультурой ирежимпитания.Упражнения для снижения избыточной	Участвуют вбеседесучителем. Знакомятсяспонятием«режимпитания», устанавливают причинно-следственную

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательнойактивности обучающихся	связьмеждурежимом питания ирегулярнымизанятиямифизической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновенияизбыточноймассытела и ее негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматриваютконкретныепримеры. Знакомятся с должными объемами двигательной активности старшеклассников,определяютеекакодно из средств регулирования массы тела. Знакомятсяправиламиизмерениямассы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятсяскоррекционными упражнениями, составляют индивидуальныйкомплексиразучивают его, включают в режим учебной дня иучебнойнедели. Составляюткомплексыупражнений утренней зарядки, дыхательной изрительнойгимнастики, физкультминуток,дляпрофилактики неврозов, нарушения осанки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				ипрофилактикиизбыточноймассытела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включаютразработанныекомплексы имероприятиявиндивидуальныйрежим дня и разучивают их
Итогопоразделу		2		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	6	Акробатическаякомбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назадвупор,стояногиврозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания исоскокавпередпрогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой наруки (юноши). Гимнастическаякомбинация на гимнастическом бревне, свключениемполушпагата, стойки наколенесопорой нарукииотведениемноги	Изучают и анализируют образец техники длинногокувыркасразбега,выделяютего фазыиобсуждаюттехническиесложности в их выполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники длинного кувырка и разучивают их. Разучиваютдлинныйкувыроксразбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинногокувыркадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуютвучебномдиалоге: консультацииучителяпоотбору и самостоятельному обучению

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			назад(девушки).Чирлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементамистеп-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	подводящих и подготовительных упражнений;последовательностиосвоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучаютианализируютобразецтехники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают техническиесложностивихвыполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники кувырка назад в упор ноги врозь иразучиваютих. Разучиваюттехникукувыркапофазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинногокувыркадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящихиподготовительных упражнений;последовательностиосвоение техникикувырканасамостоятельных занятиях технической подготовкой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Составляютакробатическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений иразучиваютее(неменее10–12элементов и упражнений). Контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультацииучителяпоотбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Изучаютианализируютобразецтехники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают техническиесложностивихвыполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники размахивания и разучивают их. Разучиваюттехникуразмахивания нагимнастическойперекладиневполной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				координации. Контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалог: консультацииучителяпообучению техникиразмахиваниянасамостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладиныиразучиваютеговсочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Составляютгимнастическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений иразучиваютее(неменее10–12элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельныхупражненийикомбинации вцеломдругимиучащимися,выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в группах).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				Консультацииучителяпоотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательноговыполнениядвух кувырков, выясняют технические трудности. Составляютгимнастическуюкомбинацию из ранее освоенных упражнений иразучиваютеевполнойкоординации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации,определению

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдаютианализируюттехнику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучиваютимитационныеиподводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагатавполнойкоординации на гимнастическом бревне. Контролируюттехникувыполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Наблюдаютианализируютобразец техникивыполнениястойкинаколене сопоройнаруки,выясняюттехнические трудности. Разучиваютимитационныеиподводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваиваюттехникустойкивполной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				координациинагимнастическомбревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Составляютгимнастическуюкомбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают ее (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательноговыполнениядвух кувырков, выясняют технические трудности. Составляютгимнастическуюкомбинацию изранееосвоенных упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				иразучиваютеевполнойкоординации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Знакомятсясчерлидингомкакспортивно-оздоровительной формой физической культуры, ее историей и содержанием, правилами соревнований. Отбираютупражнения,анализирую техническиесложности,составляют композициючерлидинга,распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбираютмузыкальноесопровождение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				и совершенствуют композицию подмузыкальноесопровождение). Участиевучебномдиалоге:консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределениюупражненийпоучастникам группыипоследовательностиихосвоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качествавыполнениякомпозиции вцелом
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	8	Техническаяподготовка вбеговыхи прыжковых упражнениях: бег на короткие идлинныедистанции,прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом«перешагивание». Техническаяподготовка вметанииспортивногоснаряда с разбега на дальность	Рассматриваютиуточняютобразцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетическихупражненийдругими учащимися, сравнивают их технику собразцамиивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматриваютиуточняютобразец техникиметанияспортивногоснаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метанияспортивногоснарядадругими учащимися, сравнивают их технику сэталоннымобразцомивыявляют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1	Техническаяподготовка в передвижении лыжными ходамипоучебнойдистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы переходасодноголыжного хода на другой	Рассматриваютиуточняютобразцы техники передвижения лыжными ходами, способыпереходасодногоходанадругой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их техникусэталоннымиобразцамиивыя вляют возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.4	Плавание(модуль «Плавание»)	1	Брасс:подводящиеупражнения и плавание в полной координации. Повороты приплаваниибрассом	Знакомятсястехникойплаваниябрассом, выделяют ее фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняютимитационныеупражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняютподводящиеупражнения к плаванию брассом в воде. Выполняютплаваниебрассомпоучебной дистанции в полной координации. Знакомятсястехникой поворота приплаваниибрассом,выделяютегофазы и анализируют сложность ихвыполнения, сравнивают с техникой поворота приплаваниикролемнагруди. Разучиваюттехникуповорота приплаваниибрассом,стоянаместе

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				исподплываниемкстенкебассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняютплаваниебрассомпоучебной дистанциисостартаисповоротом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	8	Техническаяподготовка вигровыхдействиях:ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Рассматриваютиуточняютобразцы техникивведении,передачах,приемах иброскахмячанаместе,впрыжкеипосле ведения. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученныхтехническихитактических действий(обучениевкомандах)
2.6	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Техническаяподготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника,приемыипередачи	Рассматривают и уточняют образцы техникивподачемячавразныезоны площадкисоперника,приемахипередачах на месте и в движении, ударе

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

			наместеивдвижении,удары и блокировка	иблокировке. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играютпоправиламсиспользованием разученныхтехническихитактических действий (обучение в командах)
2.7	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	8	Техническаяподготовка вигровыхдействиях:ведение, приемыипередачи,остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствованиетехники ранее разученных гимнастических иакробатическихупражнений, упражнений легкой атлетики изимнихвидовспорта, технических действий спортивныхигр	Рассматривают и уточняют образцы техникивподачемячавразныезоны площадкисоперника,приемахипередачах на месте и в движении, при ударе иблокировке. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				(вусловияхучебнойигровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученныхтехническихитактических действий(обучениевкомандах)
2.8	Спортивныеигры. Бадминтон (Модуль «Спортивныеигры»)	6	Правила техники безопасности и соблюдение правил гигиены в местах занятия бадминтоном. 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 средствами бадминтона. Техника выполнения ударов, подачи, передвижения по площадке с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Технико-тактические действия в защите и нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	Знакомятся с правилами техники безопасности и гигиены мест для занятия бадминтоном. Обсуждают использование средств бадминтона с целью профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и при работе за компьютером. Знакомятся с упражнениями для физкультпауз, направленными на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона. Повторяют рекомендации по технике безопасности при игре в бадминтон. Повторяют правила игры. Совершенствуют ранее изученные технические действия: удары на сетке, подачи, техника

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

				передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Совершенствуют ранее изученную технику подачи, тактику передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Совершенствуют ранее изученную технику ударов в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов, технико-тактические действия в нападении. Изучают тактику одиночной и парной игры. Выполняют упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Совершенствуются в игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	13	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		61		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ВЕНДА", ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.10.26** 16:04 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27