

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ "Первомайский ЦО"

Рекомендовано к принятию

Педагогическим советом

Протокол от 27.08.2024 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Я выбираю спорт»

5-8 классы

Срок реализации: 4 года

п. Первомайский 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль "Дзюдо" (далее - модуль по дзюдо, дзюдо) 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.

Дзюдо включает многообразие двигательных действий с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности. Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманию и взаимодействию, ответственности, достижению целей и взаимовыручке, развивают коммуникативные навыки и умение владеть собой в стрессовых ситуациях, а также содействуют духовному развитию.

К современным спортивным дисциплинам дзюдо относятся включенные во Всероссийский реестр видов спорта: весовые категории (с номером-кодом, обозначающим пол и возрастную категорию занимающихся), КАТА, КАТА-группа.

Целью изучения модуля по дзюдо является формирование 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 дзюдо.

Задачами изучения модуля по дзюдо являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по дзюдо;
- формирование общих представлений о дзюдо, 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 и тактическими действиями дзюдо;

- формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами 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 индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой 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, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по дзюдо.

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

Специфика модуля по дзюдо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

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 участию в спортивных соревнованиях.

Модуль **"Городошный спорт"** (далее - модуль по городошному спорту, городошный спорт) 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.

Городошный спорт - традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за 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 физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в 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-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности обучающихся. Оздоровительная направленность занятий городошным спортом выражается и в том, что заниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

Целью изучения модуля по городошному спорту является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

Задачами изучения модуля по городошному спорту являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях

городошным спортом;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городского спорта в частности;
- формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях 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, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами городского 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 городского спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городошным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по городошному спорту.

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

Специфика модуля по городошному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы

самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

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

Модуль **"Гольф"** (далее - модуль по гольфу, гольф) 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.

Гольф 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.

Гольф, как средство воспитания, формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм). Гольф требует соблюдения этикета, это дисциплинирует обучающихся, учит их владеть собой в стрессовых ситуациях и с уважением относиться к соперникам.

Целью изучения модуля по гольфу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств гольфа.

Задачами изучения модуля по гольфу являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по гольфу;
- формирование общих представлений о гольфе, 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 гольфа;
- формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами гольфа, 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 индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами гольфа;
- популяризация гольфа среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям гольфом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по гольфу.

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

Специфика модуля по гольфу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

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

Модуль по гольфу может быть использован в образовательной

организации в форме физкультурно-оздоровительной деятельности и в форме спортивно-оздоровительной деятельности общеразвивающей направленности с использованием средств гольфа.

Модуль **"Биатлон"** (далее - модуль по биатлону, биатлон) 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.

Биатлон - вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности в биатлоне постоянно меняются спортивные дисциплины и комплексы упражнений, 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, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

Целью изучения модуля по биатлону является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

Задачами изучения модуля по биатлону являются:

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;
- развитие двигательных функций, обогащение двигательного

опыта;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;
- выработка потребности в здоровом образе жизни;
- понимание важности занятий спортом для полноценной жизни.

Место и роль модуля по биатлону.

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

Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры 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 участию в спортивных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

МОДУЛЬ «ДЗЮДО» (34 Ч) ЗНАНИЯ О ДЗЮДО (19 Ч)

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 клубного дзюдо в России. Региональные и муниципальные клубы дзюдо. Основы правил соревнований по дзюдо. Весовые категории участников соревнований. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по виду спорта дзюдо. Терминология дзюдо. Классификация технических действий дзюдо в стойке и в партере. Правила подбора физических упражнений для развития силовых, координационных, скоростных способностей, выносливости, гибкости дзюдоистов. Правила отработки бросков с партнером.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (9 ч)

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. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий дзюдо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Оценка уровня физической подготовленности в дзюдо. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки дзюдоистов. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием элементов дзюдо. Разминка и ее роль на уроке физической культуры. Специально-подготовительные упражнения дзюдо.

6 КЛАСС

МОДУЛЬ «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ» (34 ч) ЗНАНИЯ О ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ (18 ч)

Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях. Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны, региона. Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и

становление современного городского спорта. Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по городскому спорту, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьные спортивные и физкультурные соревнования по городскому спорту, "Меткие биты", городские проекты для образовательных организаций и обучающихся. Современные правила организации и проведения соревнований по городскому спорту. Правила судейства соревнований по городскому спорту; роль и обязанности судейской коллегии. Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городской площадкой. Правила безопасной культуры занятий городским спортом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика. Характерные травмы городских спортсменов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона городских спортсменов. Влияние занятий городским спортом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Влияние занятий городским спортом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Основы организации здорового образа жизни средствами городского спорта, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения. Влияние занятий городским спортом на формирование положительных качеств личности человека. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городским спортом. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными городскими спортсменами. Стратегия и тактика игры в городки. Основы обучения и выполнения различных технических элементов, тактических действий городского спорта и эффективность их применения во время игры.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (12 ч)

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городским спортом. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий городским спортом в летнее и зимнее время. Правила ухода за спортивным инвентарем

и оборудованием. Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. План индивидуальных занятий городошным спортом. Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки городошника. Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами городошного спорта (игры со сверстниками). Подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модулю "городошный спорт". Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника. Методические принципы построения частей урока (занятия) по городошному спорту.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 Ч)

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городошной битой. Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие). Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне начального общего образования. Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".

7 КЛАСС

МОДУЛЬ «ГОЛЬФ» (34 Ч)

ЗНАНИЯ О ГОЛЬФЕ (9 Ч)

История гольфа в России и мире. Гольф в программе Олимпийских игр. Гольф и мини-гольф. Международные соревнования по гольфу. Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием гольфа. Выдающиеся отечественные и зарубежные гольфисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного

гольфа. Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по гольфу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Детские соревнования по гольфу, проекты по гольфу для образовательных организаций и обучающихся. Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. Изучение основных понятий и правил гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры. Изучение схемы организации гольф поля, правил игры из нестандартных положений. Изучение правил соревнований различного формата. Изучение правил мини-гольфа. Правила безопасной культуры занятий гольфом, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера. Характерные травмы гольфистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Влияние занятий гольфом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Основы организации здорового образа жизни средствами гольфа, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий гольфом. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными гольфистами.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (13 ч)

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий гольфом. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий гольфом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. План индивидуальных занятий гольфом. Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки гольфиста. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами гольфа (игры со сверстниками). Подвижные игры и эстафеты с элементами гольфа. Контрольно-тестовые упражнения. Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности

обучающихся. Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (12 Ч)

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости. Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов вудами N 5-3. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа. Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов и питчей. Контрольные соревнования по гольфу. Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Участие в тестах на знание правил гольфа. Участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных, районных и других соревнованиях.

8 КЛАСС

МОДУЛЬ «БИАТЛОН» (34 Ч)

ЗНАНИЯ О БИАТЛОНЕ (13 Ч)

Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием биатлона. Выдающиеся отечественные и зарубежные биатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного биатлона. Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Проекты по биатлону для образовательных организаций и обучающихся. Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне. Современные правила организации и

проведение соревнований по биатлону. Правила судейства соревнований по биатлону, роль и обязанности судейской бригады. Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для биатлона. Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера. Характерные травмы биатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов. 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 вездомого 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. Стратегия и тактика прохождения дистанции биатлона. Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий биатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции биатлона. Словарь терминов и определений. 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).

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (15 ч)

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. План индивидуальных занятий биатлоном. Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки биатлониста. Индивидуальные комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности средствами биатлона (игры со сверстниками). Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля по биатлону. Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Подбор физических упражнений для развития физических качеств биатлониста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по биатлону.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 Ч)

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие). Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Учебные соревнования по биатлону. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект "Биатлон в школе", Всероссийском марафоне "Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж" и другие мероприятия).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- воспитание чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории 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, уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам и педагогам;
- ценность самостоятельности и инициативы.

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования 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;
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами дзюдо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- понимать намерения других людей, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- 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 позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего

образования 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 (на основе принципов дзюдо) и волевых (в процессе занятий с 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 задачи выполнения, рационально планировать режим дня и учебной недели с 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 физическими упражнениями и соревнований (в том числе по дзюдо) с участием в качестве как спортсмена, так и зрителя;
- составлять комплексы физических упражнений из элементов дзюдо оздоровительной, корригирующей, тренирующей направленности для укрепления собственного здоровья и повышения физической подготовленности;
- классифицировать упражнения дзюдо по их функциональной направленности на организм, планировать последовательность их выполнения и дозировку в процессе самостоятельных занятий

(специально-подготовительные упражнения дзюдоистов) с направленностью на укрепление здоровья и повышение физической 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;
- выполнять основные элементы дзюдо;
- выполнять специально-подготовительные упражнения дзюдоистов;
- выполнять комплексы упражнений с элементами дзюдо, формирующие мышечный корсет и укрепляющие свод стопы.
- характеризовать историю дзюдо в мире и в России, роль Д. Кано и В. Ощепкова в развитии дзюдо, вклад великих спортсменов-дзюдоистов в популяризацию вида спорта в стране;
- обосновать признаки положительного влияния занятий с элементами дзюдо на 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;
- выполнять технические и тактические действия дзюдо в учебном поединке по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы ГТО".

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития городошного спорта, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами городского 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 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 городском 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 общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях городским спортом.

При изучении модуля по городскому спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами городского спорта, 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, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 конфликтные ситуации на основе согласования позиций и 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 городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знание о влиянии занятий городошным спортом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание роли главных городошных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных городошниках и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного городошного спорта;
- понимание роли и значения проектов развития и популяризации городошного спорта для школьников; участие в проектах ("Городки в школе", "Меткие биты"); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых

заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации;

- знание современных правил организации и проведения соревнований по городошному спорту, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в городки в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности 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, применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: броски биты с полукона, с кона, с мягким приземлением биты 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 различных фигур, комбинаций городков, отдельно стоящих городков, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде и так далее;
- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ городошного спорта; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры 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 гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, 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 травмоопасных ситуаций; умение оказать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий городошным спортом;
- овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов городошного спорта) и развитию основных специальных физических качеств городошника, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона городошника; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке городошников; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в городошном спорте со сверстниками.

При изучении модуля по гольфу на уровне основного общего 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 гольфу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами гольфа;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами гольфа, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы отечественных и зарубежных клубов, а также школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;
- проявление осознанного и ответственного отношения к

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

- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами гольфа.

При изучении модуля по гольфу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по гольфу;
- 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля по гольфу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знания о влиянии занятий гольфом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием гольфа в мире, в Европе, в России и в своем регионе; выдающихся отечественных и зарубежных гольфистов и тренеров, внесших общий вклад в развитие и становление современного гольфа;
- сформированность знаний об основных правилах гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации гольфа для школьников; участие в проектах по гольфу, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- понимание особенностей стратегии и тактики в гольфе;
- сформированность основ организации самостоятельных занятий гольфом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха;

- знание современных правил организации и проведения соревнований по мини-гольфу, гольфу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;
- применение и соблюдение правил соревнований по гольфу в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры, комплексы упражнений и эстафеты с элементами гольфа, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий гольфиста;
- умение выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по мини-гольфу, гольфу;
- умение выполнять патты и чиппы с заданной точностью; умение выполнять питчи на заданное расстояние;
- способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в гольфе, умение устранять ошибки после подсказки учителя;
- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ гольфа; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике движений в гольфе;
- знание 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 гольфом;

- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств гольфиста, проведение закаливающих процедур;
- умение соблюдать требования к местам проведения занятий по гольфу, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий гольфом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий гольфом;
- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств гольфиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знание и соблюдение: основ организации здорового образа жизни средствами гольфа, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке гольфистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в гольфе со сверстниками.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития биатлона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, 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, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 конфликтные ситуации на основе согласования позиций и 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 физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием 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;
- понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации биатлона для обучающихся; участие в проектах по биатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций биатлона различной длины и сложности;
- понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в биатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание основ современных правил организации и проведения

соревнований по биатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;

- применение и соблюдение правил соревнований по биатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих 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;
- умение выполнять различные виды передвижений (плавание, стрельба из пневматической винтовки, бег, лыжи) в различных видах естественной среды (оборудованные водоемы, бассейны, спортивные залы, пришкольные стадионы, лыжероллерные трассы, лесопарковая зона) с изменением скорости, 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;
- умение демонстрировать технику лыжных гонок, в том числе: 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;
- знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;
- знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактических 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 двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений 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;
- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном;
- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств биатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знание и соблюдение основ сбалансированного питания и

суточного пищевого рациона биатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами биатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке биатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в биатлоне со сверстниками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
МОДУЛЬ «ДЗЮДО» (34 Ч) ЗНАНИЯ О ДЗЮДО (19 Ч)			
1	История развития дзюдо в России.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
2	Первые центры дзюдо во Владивостоке, Москве, Ленинграде.	Игра	https://resh.edu.ru
3	Общественные	Загадки	https://resh.edu.ru

	организации, осуществляющие развитие дзюдо в мире (Международная федерация дзюдо, континентальные организации, национальные федерации).		
4	Развитие дзюдо в регионах России.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
5	Спортивные клубы дзюдо, выступающие на международном уровне.	Эстафета	https://resh.edu.ru
6	Национальные школы дзюдо Советского Союза.	Соревнование	https://resh.edu.ru
7	Региональные школы дзюдо России.	Сдача нормативов	https://resh.edu.ru
8	Известные спортсмены-дзюдоисты и тренеры.	Кросс	https://resh.edu.ru
9	Достижения отечественных дзюдоистов на мировом уровне.	Тренировочное занятие по дзюдо	https://resh.edu.ru
10	Развитие системы клубного дзюдо в России.	Гимнастика	https://resh.edu.ru
11	Региональные и муниципальные клубы дзюдо.	Физкультурно-спортивные развлечения	https://resh.edu.ru
12	Основы правил соревнований по дзюдо.	Физкультурно-спортивные игры	https://resh.edu.ru
13	Весовые категории участников соревнований.	Физкультурная минутка	https://resh.edu.ru
14	Положение о порядке	Игра	https://resh.edu.ru

	аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо.		
15	Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по виду спорта дзюдо.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
16	Терминология дзюдо.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
17	Классификация технических действий дзюдо в стойке и в партере.	Тренировочное занятие по дзюдо	https://resh.edu.ru
18	Правила подбора физических упражнений для развития силовых, координационных, скоростных способностей, выносливости, гибкости дзюдоистов.	Эстафета	https://resh.edu.ru
19	Правила отработки бросков с партнером.	Соревнование	https://resh.edu.ru
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (9 ч)			
20	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по дзюдо (зритель, болельщик).	Тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
21	Самоконтроль в процессе занятий с элементами дзюдо в учебной, соревновательной деятельности.	Эстафета	https://resh.edu.ru

22	Внешние признаки утомления.	Викторина	https://resh.edu.ru
23	Восстановление организма после физической нагрузки.	Игра	https://resh.edu.ru
24	Рациональное питание при систематических занятиях физическими упражнениями с элементами дзюдо.	Соревнование	https://resh.edu.ru
25	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий дзюдо.	Эстафета	https://resh.edu.ru
26	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	Физкультурная минутка	https://resh.edu.ru
27	Оценка уровня физической подготовленности в дзюдо.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
28	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 ч)			
29	Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо.	Тренировочное занятие по дзюдо	https://resh.edu.ru
30	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость).	Соревнование	https://resh.edu.ru

31	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки дзюдоистов.	Эстафета	https://resh.edu.ru
32	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием элементов дзюдо.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
33	Разминка и ее роль на уроке физической культуры.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
34	Специально-подготовительные упражнения дзюдо.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru

6 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
МОДУЛЬ «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ» (34 Ч) ЗНАНИЯ О ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ (18 Ч)			
1	Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях.	Викторина	https://resh.edu.ru
2	Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны,	Игра	https://resh.edu.ru

	региона.		
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и становление современного городского спорта.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
4	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по городошному спорту, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьные спортивные и физкультурные соревнования по городошному спорту, "Меткие биты", городошные проекты для образовательных организаций и обучающихся.	Бег	https://resh.edu.ru
5	Современные правила организации и проведения соревнований по городошному спорту.	Соревнование	https://resh.edu.ru
6	Правила судейства соревнований по городошному спорту; роль и обязанности судейской коллегии.	Эстафета	https://resh.edu.ru
7	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городошной	Прыжки в длину	https://resh.edu.ru

	площадкой.		
8	Правила безопасной культуры занятий городошным спортом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
9	Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
10	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона городошников.	Соревнование	https://resh.edu.ru
11	Влияние занятий городошным спортом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
12	Влияние занятий городошным спортом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
13	Основы организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.	Физическая минутка	https://resh.edu.ru
14	Влияние занятий городошным спортом	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru

	на формирование положительных качеств личности человека.		
15	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом.	Кросс	https://resh.edu.ru
16	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными городошниками.	Эстафета	https://resh.edu.ru
17	Стратегия и тактика игры в городки.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
18	Основы обучения и выполнения различных технических элементов, тактических действий городошного спорта и эффективность их применения во время игры.	Соревнование	https://resh.edu.ru
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (12 ч)			
19	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	Игра	https://resh.edu.ru
20	Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
21	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль	Соревнование	https://resh.edu.ru

	физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.		
22	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий городошным спортом в летнее и зимнее время.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
23	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
24	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. План индивидуальных занятий городошным спортом.	Эстафета	https://resh.edu.ru
25	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки городошника.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
26	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	Кросс	https://resh.edu.ru
27	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами городошного спорта (игры со сверстниками).	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru

28	Подвижные игры и эстафеты с элементами городского спорта. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модулю "городошный спорт".	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
29	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
30	Подбор физических упражнений для развития физических качеств городского жителя. Методические принципы построения частей урока (занятия) по городскому спорту.	Эстафета	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 Ч)			
31	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городской битой.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
32	Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).	Кросс	https://resh.edu.ru
33	Технические приемы и тактические действия в городском спорте, изученные на уровне	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru

	начального общего образования.		
34	Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru

7 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
МОДУЛЬ «ГОЛЬФ» (34 Ч) ЗНАНИЯ О ГОЛЬФЕ (9 Ч)			
1	История гольфа в России и мире. Гольф в программе Олимпийских игр. Гольф и мини-гольф. Международные соревнования по гольфу. Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны,	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru

	региона, занимающихся развитием гольфа.		
2	Выдающиеся отечественные и зарубежные гольфисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного гольфа.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
3	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по гольфу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
4	Детские соревнования по гольфу, проекты по гольфу для образовательных организаций и обучающихся.	Кросс	https://resh.edu.ru
5	Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. Изучение основных понятий и правил гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры. Изучение схемы организации гольф поля, правил игры из нестандартных положений.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru

	Изучение правил соревнований различного формата. Изучение правил мини-гольфа.		
6	Правила безопасной культуры занятий гольфом, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.	Эстафета	https://resh.edu.ru
7	Характерные травмы гольфистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
8	Влияние занятий гольфом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Основы организации здорового образа жизни средствами гольфа, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
9	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий гольфом. Характеристика средств общей и специальной	Кросс	https://resh.edu.ru

	физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными гольфистами.		
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (13 ч)			
10	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
11	Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий гольфом.	Эстафета	https://resh.edu.ru
12	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий гольфом.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
13	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
14	План индивидуальных занятий гольфом.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
15	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки гольфиста.	Соревнование	https://resh.edu.ru
16	Организация и проведение различных частей урока, занятия,	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru

	различных форм двигательной активности со средствами гольфа (игры со сверстниками).		
17	Подвижные игры и эстафеты с элементами гольфа.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
18	Контрольно-тестовые упражнения.	Кросс	https://resh.edu.ru
19	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
20	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Эстафета	https://resh.edu.ru
21	Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
22	Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru

	действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (12 Ч)			
23	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
24	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
25	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения- приведения верхних конечностей.	Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru
26	Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов	Кросс	https://resh.edu.ru

	вудами N 5-3.		
27	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
28	Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа.	Эстафета	https://resh.edu.ru
29	Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
30	Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
31	Контрольные соревнования по гольфу.	Соревнование	https://resh.edu.ru
32	Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях.	Эстафета	https://resh.edu.ru
33	Выполнение норм технической подготовки. Участие в тестах на знание правил гольфа.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
34	Участие в спортивных	Подвижные игры	https://resh.edu.ru

	праздниках, эстафетах, школьных, районных и других соревнованиях.		
--	---	--	--

8 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
МОДУЛЬ «БИАТЛОН» (34 Ч) ЗНАНИЯ О БИАТЛОНЕ (13 Ч)			
1	Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием биатлона.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
2	Выдающиеся отечественные и зарубежные биатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного биатлона.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
3	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Проекты по биатлону для образовательных организаций и обучающихся.	Эстафета	https://resh.edu.ru
4	Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.	Соревнование	https://resh.edu.ru

	Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону.		
5	Правила судейства соревнований по биатлону, роль и обязанности судейской бригады. Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для биатлона.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
6	Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
7	Характерные травмы биатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов.	Соревнование	https://resh.edu.ru
8	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.	Эстафета	https://resh.edu.ru
9	Основы организации здорового образа жизни средствами	Подвижные игры	https://resh.edu.ru

	биатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.		
10	Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
11	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными биатлонистами. Стратегия и тактика прохождения дистанции биатлона.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
12	Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий биатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции биатлона.	Эстафета	https://resh.edu.ru
13	Словарь терминов и определений. 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),	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru

	необходимое оборудование и специализированный инвентарь).		
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (15 ч)			
14	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
15	Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
16	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
17	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	Тематическая викторина	https://resh.edu.ru
18	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
19	План индивидуальных занятий биатлоном.	Эстафета	https://resh.edu.ru
20	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки	Соревнование	https://resh.edu.ru

	биатлониста.		
21	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
22	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности средствами биатлона (игры со сверстниками).	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru
23	Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона.	Кросс	https://resh.edu.ru
24	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля по биатлону.	Эстафета	https://resh.edu.ru
25	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
26	Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
27	Подбор физических упражнений для развития физических качеств биатлониста.	Соревнование	https://resh.edu.ru
28	Методические принципы построения частей урока (занятия) по биатлону.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 Ч)			
29	Подбор и составление	Кросс	https://resh.edu.ru

	комплексов общеразвивающих упражнений.		
30	Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).	Физические упражнения	https://resh.edu.ru
31	Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования.	Кросс	https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	Подвижные игры	https://resh.edu.ru
33	Учебные соревнования по биатлону.	Бег с барьерами	https://resh.edu.ru
34	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект "Биатлон в школе", Всероссийском марафоне "Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж" и другие мероприятия).	Спортивно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Приказ № 171 от 19.03.2024 о внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования