

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM NAȚIONAL

ARIA CURRICULARĂ
SPORT

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ**

Clasele X-XII

Chișinău, 2019

Aprobat:

- Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019
- Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 906 din 17.07.2019

COORDONATORI:

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, dr., șef Direcție învățământ general, MECC, coordonator al managementului curricular
- **Vasile ONICA**, consultant principal, MECC, coordonator al grupului de lucru

EXPERȚI-COORDONATORI:

- **Vladimir GUȚU**, dr. hab., prof. univ., USM, expert-coordonator general
- **Ludmila URSU**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”, expert-coordonator pe ariile curriculare *Arte și Sport*

GRUPUL DE LUCRU:

- **Nicolae BRAGARENCO** (coordonator), dr., lector univ., USEFS
- **Artur BUDAC**, grad did. superior, IPLT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r. Ialoveni
- **Alina BURDUH**, grad did. întâi, IPLT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău
- **Panfil SAVA**, conf. univ., USEFS

Traducere: **Sergiu DANAIL**, dr., prof. univ., USEFS

Введение

Куррикулум по учебной дисциплине *Физическое воспитание для X-XII классов* (далее — *Куррикулум*), наряду с учебниками, методическими пособиями, образовательным электронным обеспечением и т. д. является частью пакета куррикулумных продуктов/документов и является одним из основных компонентов *Национального куррикулума*.

Разработанный в соответствии с положениями *Кодекса об образовании Республики Молдова (2014)*, *Основ Национального куррикулума (2017)*, *Базового Куррикулума: система компетенций для общего образования (2018)*, а также с рекомендациями *Европейского парламента и Совета Европейского Союза по ключевым компетенциям с точки зрения обучения на протяжении всей жизни (Брюссель, 2018)*, *Куррикулум* представляет собой регулирующий документ, определяющий взаимодействие концептуальных, телеологических, содержательных и методологических подходов к дисциплине *Физическое воспитание* в X-XII классах, в котором основное внимание уделяется системе компетенций как новой основы образовательных целей.

Дисциплина *Физическое воспитание*, представленная в педагогическом плане в *Куррикулуме*, обладает ценным потенциалом для формирования и развития личности ученика в единстве социо-психо-физических планов. Формирующие воздействия дисциплины разнообразны и значимы: гармоническое и здоровое развитие организма; повышение, поддержание и восстановление двигательных качеств и здоровья; динамизация психических процессов, в том числе волевых и аффективных; повышение уровня выносливости; стимулирование интеллектуальной деятельности; формирование моральных качеств, таких как командный дух и лояльность в соревновании, предприимчивость, смелость и преданность, ответственность, дисциплина и самоконтроль, патриотизм и т. д.

Куррикулум относится ко второму поколению документов, основанных на компетенциях. Необходимость изменений была обусловлена различными факторами, такими как:

- истечение срока функционирования предыдущего куррикулума [4] (2010-2019);
- продвижение новых образовательных и куррикулумных политик в области развития системы образования, таких как внедрение критериального оценивания через дескрипторы (КОД) по дисциплине *Физическое воспитание* в лицейских классах, концептуализация системы менеджмента куррикулума и др.;
- уязвимые аспекты, выявленные в процессе мониторинга предыдущего куррикулума.

Развитие *Куррикулума* было обосновано системным и целостным процессом оценки предыдущего куррикулума согласно утвержденной методологии [12, 13]. Разработка документа проведена в ключе парадигмы, заданной в *Основах Национального куррикулума* [1], с учётом:

- постмодернистских подходов и тенденций развития куррикулума на национальном и международном уровнях;
- необходимости адаптации куррикулума к ожиданиям общества, потребностям учащихся, а также к традициям национальной школы;
- значимости дисциплины для формирования трансверсальных, трансдисциплинарных и специфических компетенций;
- необходимости обеспечения непрерывности и взаимосвязей между уровнями и циклами общего образования: раннее образование, начальное образование, гимназическое образование и лицейское образование.

Куррикулум включает в себя следующие структурные компоненты: *Введение; Концептуальные основы; Администрирование дисциплины; Специфические компетенции дисциплины; Генеративная матрица единиц компетенций; Обязательные модули и модули по выбору, которые включают: единицы содержания, оцениваемые продукты, рекомендуемые виды учебной деятельности; Генеративная матрица меж- и трансдисциплинарных связей; Методологические основы преподавания — учения — оценивания; Библиография.*

Функции Куррикулума:

- концептуализация куррикулумного подхода к предмету *Физическое воспитание* в X-XII классах;
- регулирование и обеспечение согласованности данной дисциплины с другими учебными дисциплинами; преподавания, учения и оценивания; куррикулумных документов/продуктов по учебному предмету; структурных компонентов предметного куррикулума; образовательных стандартов с конечными куррикулумными целями;
- проектирование образовательного процесса (на уровне соответствующего класса);
- оценивание учебных результатов и т. д.

Выполнение этих функций определяет основные категории пользователей: учителя, авторы учебников и других дидактических пособий, менеджеры в области образования и другие заинтересованные лица, включая родителей. Основным бенефициаром/потребителем данного документа является учащийся (имеющий особый статус в этом смысле).

Важной особенностью *Куррикулума* является усиление направленности на ученика, достигнутое путём диверсификации образовательных предложений: модульная реорганизация и предоставление некоторых модулей по выбору наряду с обязательными модулями; разнообразие видов/спортивных игр, предложенных в каждом из модулей.

Куррикулум обосновывает и направляет деятельность учителя, облегчает творческий подход к долгосрочному и краткосрочному дидактическому проектированию, а также к осуществлению процесса преподавания — учения — оценивания. Другая важная характеристика *Куррикулума* заключается в продвижении доверия к учителю физического воспитания путём расширения свобод и повышения степени ответственности при разработке траектории формирования ученика в зависимости от различных факторов воздействия на уровне конкретных челове-

ческих и материальных ресурсов. В этом контексте, по согласованию с другими участниками образовательного процесса (учениками, менеджерами в области образования), *Куррикулум* предоставляет учителю право решать:

- какие модули выбирать в каждом учебном году из предложенных по выбору в *Куррикулуме*;
- в каком порядке эшелонировать обязательные модули и модули по выбору в течение учебного года;
- какие виды спорта выбирать, соответственно, в каждом модуле;
- до какого уровня/подуровня, из представленных в *Куррикулуме*, продлевать изучение выбранного вида спорта в гимназическом цикле;
- в какой мере использовать предлагаемое учебное содержание;
- как использовать рекомендуемые виды учебной деятельности;
- какой из рекомендуемых оцениваемых продуктов выбирать в каждом конкретном случае, для каждого ученика.

Благодаря этим новым свободам, *Куррикулум* создает благоприятную основу для адаптации к реалиям, в рамках которых проводится образовательный процесс по дисциплине *Физическое воспитание*: наличие или отсутствие спортивного зала/спортивной площадки, других ресурсов, необходимых для занятий определённым видом спорта; состояние здоровья учащихся, их предпочтения и способности; региональные, местные традиции и традиции учебного заведения и т. д. Как результат, ожидается повышение мотивации учеников, что позитивно скажется на уровне школьной успеваемости, привлекательности и престижа дисциплины, усилении влияния физического воспитания в ходе формирования личности школьника.

I. Концептуальные основы

I.1. Куррикулум по учебной дисциплине *Физическое воспитание* для X-XII классов: системный подход

Инновационные подходы *Куррикулума* определены модульной реорганизацией дисциплины. «Модуль — это автономный элемент, состоящий из образовательного содержания, сопровождаемого программой действий», «интегрированный функциональный блок, обеспечивающий учебный опыт (как теоретический, так и практический) как средство для достижения дидактических целей (образовательных результатов)» [согласно 31, с. 55].

Куррикулум предлагает гибкую модульную структуру:

- направленную на уровне конечных результатов с помощью *генеративной матрицы единиц компетенций и специфических компетенций дисциплины*;
- состоящую из *обязательных модулей и модулей по выбору*, каждый из которых включает *единицы содержания, оцениваемые продукты и рекомендуемые виды учебной деятельности*;
- отличающуюся высоким уровнем интеграции, обеспечиваемым *генеративной матрицей меж- и трансдисциплинарных связей*.

Являясь составной частью *Национального куррикулума*, *Куррикулум* представляет собой систему понятий, процессов, продуктов и образовательных целей, которые в комплексе обеспечивают освоение учениками всего опыта, тщательно спланированного и ориентированного на достижение ими образовательных целей по данному предмету согласно наивысшим стандартам и в соответствии со своими индивидуальными возможностями.

- Как понятие *Куррикулум* отводит приоритетную роль образовательным целям, выраженным в терминах компетенций, которые становятся также критериями для определения и организации содержания, а также и для выбора стратегий.

Система компетенций, определяемых *Куррикулумом*, структурирована по трём уровням.

«Школьная компетенция – это интегрированная система знаний, навыков, отношений и ценностей, приобретенных, сформированных и развитых учеником в процессе обучения, мобилизация которой позволяет распознавать и решать различные проблемы в разнообразных контекстах и ситуациях».

Основы Национального куррикулума

- **Ключевые/трансверсальные/транс-дисциплинарные компетенции** формируются и развиваются постепенно на протяжении всех уровней и циклов обучения. Ключевые компетенции составляют важную куррикулумную категорию и определяются на высоком уровне абстракции и обобщения (см. *Кодекс об образовании Республики Молдова*, статья 11 (2)). Трансверсальность и трансдисциплинарность могут быть выделены в качестве важных характеристик ключе-

вых компетенций, поскольку эти компетенции пересекают различные сферы общественной жизни, а также межпредметные границы.

- **Специфические компетенции дисциплины *Физическое воспитание*** вытекают из ключевых/трансверсальных/трансдисциплинарных компетенций, которые формируются, развиваются постепенно и прогрессивно на протяжении всего периода обучения, начиная с 10-го класса и до окончания 12-го класса.
- **Единицы компетенций** – это составляющие элементы компетенций, которые опосредуют формирование специфических компетенций, выстраивают этапы/«кирпичики» в процессе их приобретения. Единицы компетенций структурируются и развиваются по модулям и годам обучения.

Куррикулум предлагает новую форму организации единиц компетенций — *генеративную матрицу единиц компетенций*. Эта матрица структурирована по:

- уровням изучения дисциплины *Физическое воспитание* в системе лицейского цикла: **А** – начинающий; **В** – базовый; **С** – самостоятельный;
- подуровням, соответствующим учебному году для соответствующего модуля/вида/спортивной игры: **A1, A2; B1; B2; B3; C1; C2**.

На каждом подуровне матрица генерирует систему из четырех единиц компетенций, которая включает в себя постоянные и переменные компоненты.

- Постоянные компоненты относятся к способностям, содержаниям и формирующим контекстам.
- Переменные компоненты относятся к формирующим средствам обучения и определяются в соответствии с выбранным модулем.

Следует отметить, что общее количество подуровней (5) равно количеству лет изучения дисциплины в гимназическом и лицейском цикле, что даёт учителю возможность разрабатывать непрерывный и прогрессивный курс для каждого выбранного модуля/вида/спортивной игры. В то же время обеспечивается возможность разнообразия модулей, соответственно, видов спорта/спортивных игр от одного учебного года к другому, что позволит ознакомить учащихся с различными видами спорта, осуществляя тем самым аспекты воспитания для спорта.

Наличие обязательных модулей, которые непрерывно изучаются в X–XII классах, обеспечивает полный курс формирования единиц компетенций, что приводит к прогрессивному и постепенному формированию специфических компетенций дисциплины по завершению лицейского цикла образования. Наличие модулей по выбору, которые могут изучаться непрерывно меньшее количество лет, даёт возможность дополнить учебный курс на основе диверсификации средств обучения, предоставляемых в различных модулях посредством различных видов спорта/спортивных игр.

Таким образом, данная матричная структура обосновывает на уровне конечных целей диверсификацию образовательных предложений дисциплины и свобод, предоставленных учителю в плане *куррикулумного проектирования* дисциплины.

- Согласно концепции *Куррикулума*, **учебное содержание** представляет собой средство формирования компетенций, оно становится мобильным, гибким и даёт учителю свободу и ответственность за принятие решений о мерах и способах использования в образовательном процессе в соответствии с различными факторами воздействия (особенности учащихся, местности или географической зоны, доступных ресурсов и т. д.).

Система учебных содержаний *Куррикулума* структурирована по единицам содержания, распределённым по модулям и уровням/подуровням. Важной особенностью является усиление меж- и трансдисциплинарных подходов на уровне куррикулумных содержаний (закономерности, особенности, явления, процессы, данные и т. д.), что обеспечено предлагаемой «Генеративной матрицей меж- и трансдисциплинарных связей».

- С процессуальной точки зрения *Куррикулум* основывается на следующих положениях:
 - продвижение конструктивистской и интерактивной концепций: центрирование на ученике, активное взаимодействие учащегося с другими учениками/учителями, а также с учебным содержанием, построение новых знаний, собственного понимания и т. д.;
 - осуществление внутри-, меж- и трансдисциплинарности в аутентичных учебных контекстах ввиду эффективного формирования компетенций;
 - использование принципов индивидуализации, дифференциации, личностного подхода в процессе обучения, эффективное обеспечение инклюзивного образования;
 - обеспечение интеграции процесса преподавания — учения — оценивания — осуществление обратной связи;
 - создание высокоэффективных сред обучения;
 - переосмысление оценивания школьных результатов с позиции критериального оценивания через дескрипторы.
- **Рекомендованные виды учебной деятельности и продукты оценивания** представляют собой открытые списки ситуаций/контекстов, значимых для проявления единиц компетенций, предусмотренных для формирования/развития и оценивания в данном модуле. В процессе проектирования и проведения уроков учитель волен в выборе рекомендованных продуктов, но и ответственен за него. Учитель может дополнить предложенный список в зависимости от специфики конкретного класса, уровня физического развития и состояния здоровья каждого ученика, доступных ресурсов и т. д.

Процессуальный аспект также подразумевает использование общедидактических принципов в специфических контекстах дисциплины:

Интуитивный принцип предполагает стимулирование как можно большего числа анализаторов, чтобы сформировать у учащихся более точную картину того, что изучается;

Принцип активного и сознательного участия заключается в правильном и глубоком понимании конкретных целей процесса выполнения физических упражнений, правильном понимании, запоминании и воспроизведении изучаемых двигательных действий и деятельности, стимулируя ответственность и самоконтроль субъектов по успешности обучения;

Принцип доступности и индивидуализации подчеркивает особенность организации и проведения процесса по выполнению физических упражнений в соответствии с особенностями занимающихся (возраст, пол, уровень подготовки);

Принцип систематизации и преемственности имеет большое значение, особенно для правильной и эффективной разработки документов поэтапного дидактического проектирования и мониторинга успеваемости учащихся;

Принцип соотношения обучения с требованиями практической деятельности – приобретённые двигательные умения и навыки будут применяться в различных внеклассных и внешкольных мероприятиях;

Принцип устойчивого обучения – соблюдение этого принципа обусловлено тем, как соблюдаются все другие принципы обучения.

II. Администрирование дисциплины

Статус дисциплины	Куррикулумная область	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в году ¹
Обязательный	Спорт	X	2	70
		XI	2	70
		XII	2	68

Ориентировочное распределение часов по модулям

Модули			Класс		
			X	XI	XII
Обязательные	•	Легкая атлетика	10	10	10
	•	Гимнастика	12	12	12
	•	Спортивная игра 1	12	12	12
	•	Спортивная игра 2	12	12	12
По выбору	•	Элементы танца	10	10	10
		Индивидуальная спортивная игра			
	•	Рекреативный вид спорта	10	10	10
		Индивидуальный вид спорта			
		Национальный вид спорта			
Часы по усмотрению учителя			4	4	4

Примечания:

- В каждом учебном году:
 - планируются шесть модулей: четыре обязательных модуля и два модуля по выбору;
 - предлагаются два пакета модулей по выбору: каждый модуль по выбору определяется из вариантов, предложенных в соответствующем пакете;
 - в каждом запланированном модуле, за исключением модулей «Гимнастика» и «Легкая атлетика», отбирается только одна спортивная игра/вид спорта из предложенных.

¹ Может меняться в зависимости от структуры учебного года и календарных дат.

- Выбор модулей, а также видов спорта/спортивных игр может варьироваться от одного класса к другому. Соответственно, курс обучения проектируется по уровням: **А.** Начинаящий; **В.** Базовый; **С.** Самостоятельный (см. «Генеративную матрицу единиц компетенций»).
- При выборе модулей и видов спорта/спортивных игр учитываются пожелания учащихся, имеющиеся материально-технические возможности, местные традиции (см. «Распределение видов спорта/спортивных игр по модулям»).
- Последовательность модулей, запланированных в течение каждого учебного года, определяется учителем в зависимости от наличия или отсутствия спортивного зала/спортивной площадки и других факторов воздействия.

Распределение видов спорта по модулям

Модуль	X класс	XI класс	XII класс
Легкая атлетика	Бег Прыжки Метания	Бег Прыжки Метания	Бег Прыжки Метания
Гимнастика	Акробатика Гимнастика на снарядах	Акробатика Гимнастика на снарядах	Акробатика Гимнастика на снарядах
Спортивная игра 1 Спортивная игра 2	Баскетбол Гандбол Футбол Регби-7 Волейбол	Баскетбол Гандбол Футбол Регби-7 Волейбол	Баскетбол Гандбол Футбол Регби-7 Волейбол
Элементы танца	Элементы танца: народного, спортивного	Элементы танца: народного, спортивного	Элементы танца: народного, спортивного
Индивидуальная спортивная игра	Бадминтон Настольный теннис Шашки Шахматы	Бадминтон Настольный теннис Шашки Шахматы	Бадминтон Настольный теннис Шашки Шахматы
Рекреативный вид спорта	Фитнес/Аэробика Плавание Пешеходный туризм	Фитнес/Аэробика Плавание Пешеходный туризм	Фитнес/Аэробика Плавание Пешеходный туризм
Индивидуальный вид спорта	Армрестлинг Элементы вольной борьбы и дзюдо/ тхэквондо	Армрестлинг Элементы вольной борьбы и дзюдо/ тхэквондо	Армрестлинг Элементы вольной борьбы и дзюдо/ тхэквондо
Национальный вид спорта	Метание буздугана Ойна Трынта	Метание буздугана Ойна Трынта	Метание буздугана Ойна Трынта

III. Специфические компетенции дисциплины

1. Аргументировать эффекты двигательной и спортивной деятельности, проявляя критическое и позитивное мышление при соотнесении различных областей познания, деятельности и человеческих ценностей.
2. Использовать собственный двигательный потенциал в учебной и повседневной деятельности, проявляя саморегуляцию для гармоничного физического развития.
3. Управлять добытыми спортивными навыками в процессе соревновательной и рекреационной деятельности, доказывая устойчивость, целостность и приверженность общему успеху.

IV. Генеративная матрица единиц компетенций

Для обязательных модулей уровни/подуровни устанавливаются последовательно, начиная с **С1** на шестом году обучения и первом году обучения в лицейском цикле (10-й класс). Для модулей по выбору динамика уровней/подуровней устанавливается учителем в зависимости от преемственности выбора и специфики конкретного класса учащихся.

В формулировке единиц компетенций:

N - заменяется порядковым номером модуля в долгосрочной перспективе;

X - заменяется названием спортивной дисциплины/спортивного вида/спортивной игры, выбранных в соответствующем модуле.

Уровень	Единицы компетенций
А. Начальный	A1 N. 1. Распознавание пользы от занятий X с точки зрения гармоничного физического развития. N. 2. Принятие правил безопасности и норм гигиены при занятиях X . N. 3. Комментированное воспроизведение двигательных действий, специфичных для X . N. 4. Координация интеллектуальных, психомоторных и поведенческих навыков в ходе занятий/игры X .
	A2 N. 1. Описание пользы от занятий X с точки зрения гармоничного физического развития. N. 2. Соответствие правилам безопасности и нормам гигиены при занятиях X . N. 3. Комментированный показ двигательных действий, специфичных для X . N. 4. Координация интеллектуальных, психомоторных и поведенческих навыков в ходе занятий/игры X .

В. Базовый	В1	<p>Н. 1. Выявление пользы от занятий Х с точки зрения личностного развития.</p> <p>Н. 2. Следование правилам безопасности и нормам гигиены при занятиях Х.</p> <p>Н. 3. Комментированное воспроизведение структур движений в комплексе элементов и технических приемов, специфичных для Х.</p> <p>Н. 4. Координация специфичных навыков в ходе занятий/игры Х.</p>
	В2	<p>Н. 1. Выявление пользы от занятий Х с точки зрения личностного развития.</p> <p>Н. 2. Следование правилам безопасности и нормам гигиены при занятиях Х.</p> <p>Н. 3. Комментированное воспроизведение структур движений в комплексе элементов и технических приемов, специфичных для Х.</p> <p>Н. 4. Координация специфичных навыков в ходе занятий/игры Х.</p>
	В3	<p>Н. 1. Анализ положительных эффектов от занятий Х с точки зрения личностного развития.</p> <p>Н. 2. Поддерживание правил безопасности и норм гигиены при занятиях Х.</p> <p>Н. 3. Комментированный показ структур движений в комплексе элементов и технических приемов, специфичных для Х.</p> <p>Н. 4. Координация специфичных навыков в ходе занятий/игры Х.</p>
С. Самостоятельный	С1	<p>Н. 1. Сопоставление преимуществ занятий Х в личностном, локальном и глобальном контексте.</p> <p>Н. 2. Соблюдение правил безопасности и гигиенических норм в рамках применения Х.</p> <p>Н.3. Применение элементов и технических приёмов в действиях, характерных Х.</p> <p>Н.4. Управление средствами из Х в различной повседневной деятельности.</p>
	С2	<p>Н.1. Оценка степени преимуществ использования Х в личностном, локальном и глобальном контексте.</p> <p>Н.2. Соблюдение правил безопасности и правил гигиены на практике Х.</p> <p>Н.3. Комбинирование элементов и технических приёмов, характерных действиям Х.</p> <p>Н.4. Управление специфическими навыками Х в соревновательной и рекреативной деятельности.</p>
	С3	<p>Н.1. Оценка возможностей по повышению уровня преимуществ занятий Х с точки зрения личностного, местного и глобального характера.</p> <p>Н.2. Соблюдение правил безопасности и правил гигиены на практике Х.</p> <p>Н.3. Оценка элементов и технических приёмов в действиях, характерных Х.</p> <p>Н.4. Организация образовательной, соревновательной и рекреативной деятельности, характерной Х.</p>

Пример 1. Модуль «Лёгкая атлетика», XI класс.

На седьмом году обучения (*XI класс*) устанавливается **седьмой уровень - С2**.

Допустим, что учитель планирует провести этот модуль первым в учебном году. Соответственно, подставляем **Х= лёгкая атлетика**, **Н = 1** и определяем единицы компетенции:

Уровень С2	<p>1.1. Оценка степени преимущества использования лёгкой атлетики в личном, локальном и глобальном контексте.</p> <p>1.2. Соблюдение правил безопасности и правил гигиены на практике лёгкой атлетики.</p> <p>1.3. Комбинирование элементов и технических приемов, характерных действиям лёгкой атлетики.</p> <p>1.4. Управление специфическими навыками лёгкой атлетики в соревновательной и рекреативной деятельности.</p>
-----------------------	--

Пример 2. Модуль «Спортивная игра», X класс.

Допустим, что учитель решил впервые выбрать гандбол, следовательно, устанавливается уровень **A - начальный**. В зависимости от конкретного класса учитель может выбрать либо уровень A1, либо уровень A2.

Предположим, что учитель устанавливает уровень **A2**, и он планирует реализовать этот модуль третьим в учебном году. В таком случае подставляем **X = гандбол**, **N = 3** и определяем единицы компетенции:

Уровень A2	<p>3. 1. Описание пользы от занятий гандболом с точки зрения гармоничного физического развития.</p> <p>3. 2. Соответствие правилам безопасности и нормам гигиены в ходе занятий гандболом.</p> <p>3. 3. Комментированный показ двигательных действий, специфичных для гандбола.</p> <p>3. 4. Координация интеллектуальных, психомоторных и поведенческих навыков в ходе игры в гандбол.</p>
-----------------------	---

V.1. Обязательные модули

Модуль ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
УРОВЕНЬ С1 X класс	УРОВЕНЬ С2 XI класс	УРОВЕНЬ С3 XII класс
Единицы содержания		
<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Специфические движения: техника передачи эстафетной палочки, техника спортивной ходьбы • Правила соревнований: бег, прыжки, метания, передача эстафеты • Практическое содержание: <p><i>Прикладные полосы.</i> <i>Спортивная ходьба.</i> <i>Бег:</i> - Скоростной бег; - Челночный бег; - Эстафетный бег, передача эстафеты; - Бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м(м). <i>Прыжки:</i> - Прыжок в длину способом «согнув ноги», измерение (определение) длины разбега, полет и приземление; - Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы», измерение (определение) длины разбега, полет и приземление;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Правила соревнований: судейство; техника замеров/измерений в легкоатлетических видах • Практическое содержание: <p><i>Спортивная ходьба.</i> <i>Бег:</i> - Бег на скорость: 100 м (д) и (м); - Челночный бег; - Эстафетный бег: 4x100м; - Бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м(м). - Бег с препятствиями, техника преодоления/прохождения горизонтальных и вертикальных препятствий. <i>Прыжки:</i> - Прыжок в длину способом «согнув ноги»; - Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Правила соревнований: судейство; техника замеров/измерений в легкоатлетических видах • Практическое содержание: <p><i>Спортивная ходьба.</i> <i>Бег:</i> - Бег на скорость: 100 м (д) и (м); - Челночный бег; - Эстафетный бег: 4x100м; - Бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м(м). - Бег с препятствиями, техника преодоления/прохождения горизонтальных и вертикальных препятствий. <i>Прыжки:</i> - Прыжок в длину способом «согнув ноги»; - Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».</p>

<p>- Многократные прыжки с места и с разбега 5-9 шагов в соревновательной форме.</p> <p>- <i>Метания:</i></p> <p>- Бросок/метание медицинского мяча (1,5-2 кг) одной и двумя руками;</p> <p>- Метание малого мяча на дальность, держание, измерение/определение длины разбега, финальное усилие, бросок предмета, удержание равновесия</p>	<p><i>Метания:</i></p> <p>- Бросок/метание медицинского мяча (2-3 кг) одной и двумя руками на дальность;</p> <p>- Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега</p>	<p><i>Метания:</i></p> <p>- Бросок/метание медицинского мяча (2-3 кг) одной и двумя руками на дальность;</p> <p>- Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега</p>
Оцениваемые продукты		
<p>Вид и результат:</p> <p>- бег на скорость: 100 м;</p> <p>- бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м (м);</p> <p>- бег с препятствиями;</p> <p>- метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега;</p> <p>- прыжок в высоту/длину с разбега;</p> <p>- прикладные полосы.</p> <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия с использованием средств для развития выносливости.</p>	<p>Вид и результат:</p> <p>- бег на скорость: 100 м;</p> <p>- бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м (м);</p> <p>- бег с препятствиями;</p> <p>- метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега;</p> <p>- прыжок в высоту/длину с разбега.</p> <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия с использованием средств для развития прыгучести.</p>	<p>Вид и результат:</p> <p>- бег на скорость: 100 м;</p> <p>- бег на выносливость (кросс): 1000 м (д) и 2000 м (м).</p> <p>- бег с препятствиями;</p> <p>- метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега;</p> <p>- прыжок в высоту/длину с разбега.</p> <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия с использованием средств для развития скорости.</p>

Рекомендуемые виды учебной деятельности

Специфические виды деятельности:

- наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов из видов легкоатлетического многоборья, ошибок в выполнении техники, с видео/цифровой информационной поддержкой;
- выполнение/совершенствование технических элементов легкоатлетических видов с применением специфических методов в условиях, приближённых к соревновательным;
- развитие двигательных качеств/способностей (сила, скорость, скоростная сила, силовая скорость, специфическая координация) двигательных действий циклического и ациклического характера в опорных и базовых фазах, анаэробной и аэробной выносливости специфическими и соревновательными методами, в стандартных (стадион) и нестандартных (пересечённая местность) условиях.

Предпринимательская деятельность:

- выполнение различных ролей (модель, учитель, судья, помощник и т. д.) в системе легкоатлетической, образовательной и повседневной деятельности;
- индивидуальный/групповой/коллективный проект: плакат/афиша/рекламный баннер, флэш-моб о положительном влиянии практики легкоатлетических видов спорта на здоровье человека, fair-play в соревновательных мероприятиях (в графической/цифровой форме);
- обучение посредством рабочих заданий: выявление и исправление ошибок при выполнении специфической техники легкоатлетических видов;
- семинар: обмен передовым опытом в плане применения различных техник измерения результатов в видах легкой атлетики.

Модуль ГИМНАСТИКА		
УРОВЕНЬ С1 X класс	УРОВЕНЬ С2 XI класс	УРОВЕНЬ С3 XII класс
Единицы содержания		
<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/транс-дисциплинарные связи ● Правила безопасности: консультации и взаимопомощь ● Синхронные движения: ● групповые синхронные движения; ● групповые синхронные акробатические элементы ● Практическое содержание: <p><i>Прикладные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прикладные полосы/прохождения в различных сочетаниях: передвижения – восхождения – соскоки – переползания – транспортровка/перенос; прикладные полосы/прохождения группами в соревновательной форме. <p><i>Акробатические элементы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на одной ноге в различных вариантах; - кувырки, различные варианты; - мост, различные варианты; - стойка на голове и руках в различных вариантах (мальчики); - стойка на руках из различных исходных положений; - связки и комбинации из ранее изученных акробатических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/транс-дисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила соревнований: оценка техники элементов и сложности комбинаций ● Практическое содержание: <p><i>Прикладные упражнения.</i></p> <p><i>Акробатическая комбинация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатическая комбинация из 4-6 элементов в связке с элементами танца; - кувырки вперед и назад из различных исходных положений; последовательные кувырки вперед; - стоя на голове и руках (мальчики), стойка на руках; - перевороты боком в сочетании: с полушпагатом, со шпагатом, с мостиком, со стойкой на лопатках; - групповые акробатические элементы (Акроспорт): комплекс из освоенных акробатических элементов под музыкальное сопровождение в соревновательной форме. <p><i>Элементы на гимнастических снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие комбинации на снарядах из освоенных элементов. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/транс-дисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила соревнований: оценка техники элементов и сложности комбинаций ● Практическое содержание: <p><i>Прикладные упражнения.</i></p> <p><i>Акробатическая комбинация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> соровновательная акробатическая комбинация из 5-6 элементов в связке с элементами танца; - кувырки вперед и назад из различных исходных положений; последовательные кувырки вперед; - стоя на голове и руках (мальчики), стойка на руках; - перевороты боком в сочетании: с полушпагатом, со шпагатом, с мостиком, со стойкой на лопатках; - групповые акробатические элементы (Акроспорт): комплекс из освоенных акробатических элементов под музыкальное сопровождение в соревновательной форме. <p><i>Элементы на гимнастических снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соревновательная комбинация на снарядах из освоенных элементов.

<ul style="list-style-type: none"> - акробатическая комбинация из элементов по выбору; - групповые акробатические элементы (Акроспорт): фигуры из групповых статических положений; групповые акробатические элементы в соревновательной форме; <p>Элементы на гимнастических снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связки из 4-5 ранее изученных элементов. <p>Опорные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок ноги врозь через гимнастического козла (коня) в ширину $h = 120$ см (м); прыжок боком $h = 115$ см (д). <p>Расстояние мостика от снаряда – 1 м</p>	<p>Опорные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации прыжков из ранее изученных; - прыжок ноги врозь через гимнастического коня в ширину $h = 120$ см; - прыжок согнув ноги, ноги углом через гимнастического коня (козла) в длину $h = 120$ см 	<p>Опорные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации прыжков из ранее изученных; - прыжок ноги врозь, согнув ноги, углом через гимнастического коня в ширину $h = 120$ см; - прыжок ноги углом с поворотом через гимнастического коня (козла) в длину $h = 120$ см
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы, комбинации и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатическая комбинация/на гимнастических снарядах из элементов по выбору; - фигуры из статических положений в парах из акроспорта; - опорные прыжки. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): комплексы упражнений для коррекции осанки.</p>	<p>Элементы, комбинации и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатическая комбинация/на гимнастических снарядах из элементов по выбору под музыкальное сопровождение; - фигуры из статических положений в парах из акроспорта; - опорные прыжки. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): комплексы упражнений с предметами.</p>	<p>Элементы, комбинации и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатическая комбинация/на гимнастических снарядах в соревновательной форме под музыкальное сопровождение; - групповые комплексы акроспорта; - опорные прыжки. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): комплексы упражнений с отягощениями.</p>

Рекомендуемые виды учебной деятельности

Специфические виды деятельности:

- демонстрация и объяснение акробатических элементов, связок в соревновательных комплексах, индивидуальных и групповых, возможно с видео/цифровой поддержкой;
- совершенствование и отработка индивидуальных и групповых акробатических комплексов (акроспорт) в соревновательной форме;
- составление индивидуальных и групповых акробатических комплексов для участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств (гибкость, координация движений, равновесие, ритмичность и синхронность) соревновательными и связзательными средствами.

Предпринимательская деятельность:

- выполнение различных ролей (учитель, судья, волонтер, спортивный репортёр-комментатор), характерных для гимнастики, в учебной и повседневной деятельности;
- индивидуальный/групповой/коллективный проект: баннер/рекламный ролик/флэш-моб о продвижении гимнастических видов (в графической/цифровой форме);
- обучение посредством рабочих заданий: составление групповых акробатических комплексов для участия в соревнованиях;
- семинар: обмен передовым опытом в плане участия в качестве участника, судьи, волонтера в соревновательных мероприятиях, характерных для гимнастики, в повседневной деятельности.

Модуль СПОРТИВНАЯ ИГРА БАСКЕТБОЛ

УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С1	УРОВЕНЬ С2	УРОВЕНЬ С3
Единицы содержания				
<ul style="list-style-type: none"> ● Баскетбол – спортивный вид ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: правило 5, 8, 24 сек, замена, минутный перерыв. ● Технические приемы и способы: простые и сложные финты, вырывание, выбивание, перехват, закрывание, отбор мяча от щита ● Технико-тактические действия: основные стойки нападающего и защитника, передвижения, остановки, повороты ● Технические приемы и способы: передачи/пасы, ловля, броски, ведение и т. д. ● Технико-тактические действия: обыгрывание и прорыв 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: жестикуляция судьи и управление игрой ● Технические приемы и способы: владения мячом и отбора мяча ● Технико-тактические действия: в нападении и защите, системы защиты и нападения ● Индивидуальные и коллективные тактические действия: в нападении и защите, системы защиты и нападения ● Практическое содержание: - Передачи и ловля мяча в передвижении; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Судейство игры: протокол игры, менеджмент соревнования, характерной игре ● Технические приёмы и способы: специфические игровые приёмы и способы ● Тактические действия: индивидуальные, групповые и простейшие командные в нападении и защите ● Практическое содержание: - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Системы организации соревнований: с выбиванием, круговая, смешанная ● Системы игры в нападении и защите ● Практическое содержание: - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; 	

<p>● Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки, перемещения; - Остановки прыжком и двумя шагами, повороты; - Удержание, ловля и передача мяча двумя руками от груди, снизу и сверху, одной рукой с места и в передвижении; - Ведение мяча на месте и в передвижении, с преодолением препятствий; - Бросок в корзину двумя руками с места после передвижения; - Тактические действия в нападении и защите: нападение – освоение: нападение от опеки, бождение от опеки, тактическое действие «передай мяч и выходи»; защита – опека игрока на уменьшенной площадке 	<ul style="list-style-type: none"> - Ловля и передача мяча одной рукой и двумя руками с места и в передвижении на различные расстояния; - Дриблинг с визуальным контролем и без него, с изменением скорости и направления; - Овладение мячом: выбивание, отбивание, вырывание, выхватывание, накрывание, перехват, подбор от щита; - Бросок в корзину одной рукой сверху с места и в движении, в прыжке и после двух шагов; - Тактические действия: прорыв и обыгрывание; действия и противодействия между 2/3 игроками; защита – персональная и зональная защита 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок в корзину одной рукой и двумя руками с места, после двух шагов, прыжком; - Чередувание дриблинга с различной высотой и ритмом; - Приёмы овладения мячом; - Индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - Групповые тактические действия: атака (блокировка, «тройка», «маленькая восьмерка», «пересечение»), защита (подстраховка, проскальзывание, переключение); - Системы защиты: зональная, персональная 	<ul style="list-style-type: none"> - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная, зональная и смешанная 	<ul style="list-style-type: none"> - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная, зональная и смешанная
--	--	--	--	---

Оцениваемые продукты				
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками от груди в передвижении; - дриблинг с преодолением препятствий. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <p>выполнение элементов и технических приёмов игры во внеклассной деятельности в рамках определённого периода.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок в корзину рукой сверху после двух шагов; - технико-тактические действия 2 игроков. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <p>выполнение элементов и технических приёмов игры во внеклассной деятельности в рамках определённого периода.</p>	<p>Игровые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико тактические действия 3 игроков; - двусторонняя игра. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <p>занятия игрой в рамках учебной и во внеучебной деятельности на протяжении указанного периода.</p>	<p>Действия и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико-тактические действия 3 игроков в нападении и защите; - судейство игры. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <p>использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.</p>	<p>Организация и управление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и руководство одной из учебных частей урока - спортивных игр; - организация спортивных соревнований и руководство. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <p>использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.</p>

ГАНДБОЛ				
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С1	УРОВЕНЬ С2	УРОВЕНЬ С3
Единицы содержания				
<ul style="list-style-type: none"> ● Гандбол – спортивная игра ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: игровое поле, фол, шаги, двойное ведение, защита в полукруге, заступ полукруга в нападении, нога ● Стойки и специфические движения: основные положения/стойки, передвижения ● Технические способности: передача, ловля, метание, дриблинг, вратарская техника ● Технико-тактические действия: опека и освобождение от опеки, прорыв, обыгрывание, проскальзывание 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: бросок с 7 м, правило 9 м, замена игроков, жесты судьи ● Технические приемы и способности: обманные движения, изменение направления, вырывание, выбивание, перехват, отбор, техника вратаря ● Технико-тактические действия: взаимодействие 2/3 игроков в нападении, противодействие. Простейшие системы нападения и защиты ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Финты, смена направления; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Судейство игры: жесты судьи и управление игрой ● Технические приемы и способности владения мячом и отбора мяча ● Индивидуальные и коллективные тактические действия: в нападении и защите, системы нападения и защиты ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Передача и ловля мяча в передвижении; - Броски мяча в ворота с места, с расстояния и с крайних линий; - Простой и многократный дриблинг, со сменой темпа и направления; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Судейство игры: протокол игры, менеджмент соревнований, характерный игре в гандбол ● Технические способности и приёмы: специфические игровые приёмы и способы ● Тактические действия: индивидуальные, групповые и коллективные в нападении и защите, системы нападения и защиты. ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в защите; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; 	

<p>● Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки и передвижения; - Передача мяча одной рукой от плеча, ловля мяча двумя руками на месте и в передвижении; - Броски в ворота с места и с расстояния 7 м; - Дриблинг на месте и в передвижении; - Техника вратаря: отбивание, блокировка и введение мяча в игру; - Индивидуальные тактические действия: обыгрывание, опека и освобождение от опеки, построение системы атаки в полукруге, построение системы защиты 6:0 	<ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками в передвижении на различные расстояния и направления; - Броски в ворота прыжком и приставными шагами с 7 м; - Дриблинг с препятствиями, многократно; - Техника вратаря: блокировка, ловля и вбрасывание мяча в игру; - Индивидуальные тактические действия в атаке и защите: обыгрывание, проскальзывание, маркировка нападающего; - Коллективные тактические действия в атаке и защите: система атаки в полукруге, взаимодействие между двумя-тремя игроками, тактические взаимодействия в системе защиты 	<ul style="list-style-type: none"> - Приёмы отбора мяча, блокировка броска мяча в ворота; - Индивидуальные тактические действия: атака (демаркация, проскальзывание, обыгрывание), защита (складывание, прессинговая маркировка); - Системы атаки: прямая и контратака через центрального игрока; - Системы защиты: 5 + 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная, зональная и смешанная 	<ul style="list-style-type: none"> - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная, зональная и смешанная
--	--	---	---	--

Оцениваемые продукты				
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи и ловля мяча в парах; - броски в цель. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнение элементов и технических приёмов игры во внеклассной деятельности в рамках указанного периода. 	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок в ворота; - ведение мяча с преодолением препятствий. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнение элементов и технических приёмов игры во внеклассной деятельности в рамках указанного периода. 	<p>Элементы и игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча в ворота после ведения; - двусторонняя игра. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> занятия игрой в рамках учебной и внеучебной деятельности на протяжении указанного периода. 	<p>Тактические действия и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико-тактическая полоса; - судейство игры. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода. 	<p>Организация и управление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и руководство одной из частей обучения в уроке; - организация спортивного соревнования и руководство. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.

ФУТБОЛ				
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С1	УРОВЕНЬ С2	УРОВЕНЬ С3
Единицы содержания				
<ul style="list-style-type: none"> ● Футбол – спортивная игра ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: игровое поле, грубая игра, фол, бросок с края, угловой. ● Стойки и передвижения: <ul style="list-style-type: none"> - Основная стойка нападающего и защитника; - Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, изменение направления ● Технические приёмы: передачи/пасы, приём, удары, ведение мяча ● Технико-тактические Действия: опека и освобождение от опеки, обыгрывание 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Правила игры: замена игроков, штрафные удары, сигналы судьи ● Технические приёмы и способы: финты, дриблинг, перемещение вратаря, отбивание, овладение мячом ● Технико-тактические действия: Взаимодействия двух/трех игроков в нападении, противодействия, простейшие системы защиты ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Финты; - Передача мяча внутренней, средней и внешней стороной стопы с места и в передвижении, пасы головой; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Судейство игры: жесты-кулация судьи и руководство игрой ● Технические приёмы и способы владения мячом и отбора мяча ● Индивидуальные и коллективные тактические действия: в атаке и защите, системы нападения и защиты ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча ногой, головой, на месте и в передвижении; - Приём мяча ногой, грудью, головой, на месте и в движении; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Судейство игры: протокол матча, менеджмент соревнования, характерный вид спорта ● Технические приёмы и способы: специфические игровые приёмы и способы ● Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные в нападении и защите ● Практическое содержание: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи ● Правила безопасности ● Системы организации соревнований: с выбыванием, круговая, смешанная ● Системы игры в нападении и защите ● Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите;

<p>● Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойка и передвижения; - Удар и принятие мяча внутренним сводом стопы на месте и в движении, подъёмом, внешней и внутренней стороны - Подъёма, головой с места; - Удары по воротам с места; - Ведение мяча; - Вбрасывание с крайней линии с места; - Отбор мяча у соперника спереди, перехват мяча; - Техника игры вратаря: перевод, отбивание, введение мяча в игру; - Индивидуальные тактические действия: опека и освобождение от опеки, обыгрывание 	<ul style="list-style-type: none"> - Амортизирующий приём мяча ногой, грудью, головой; - Ведение мяча внутренней, средней и внешней частью стопы, подшоной, дриблинг; - Удары по воротам с места и в движении; - Введение мяча в игру с боковой линии, штрафной линии и с угла поля; - Отбор мяча у атакующего спереди и сбоку; - Специфическая техника вратаря: ловля, боксирование, перевод и введение мяча в игру ударом ноги; - Тактические действия в атаке: прорыв, тактическое действие «один-два», освобождение от опеки. - Тактические действия в защите: опека игрока с мячом и без мяча, дублирование, прессинг, персональная защита 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча попеременно правой и левой ногой, дриблинг; - Удары по воротам после ведения; - Жонглирование мячом ногой и головой; - Отбор мяча у противника спереди и сбоку; - Индивидуальные тактические действия: атака — защита, прорыв, проскальзывание; защита — нападение; - Индивидуальные тактические действия: атака — защита, прорыв, проскальзывание; защита — нападение; - Индивидуальные тактические действия: нападение — освобождение от опеки, прорыв, обыгрывание; в защите опека игрока с мячом и без мяча; - Групповые тактические действия: в нападении («один-два», секретно); в защите (подстраховка, заслон зоны проникновения); - Системы защиты: зональная и персональная 	<ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в нападения; - Технические приёмы и способы в защите; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная и смешанная 	<ul style="list-style-type: none"> - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: быстрая и позиционная; - Системы защиты: персональная и смешанная
---	---	--	---	--

Оцениваемые продукты			
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пас и приём мяча в парах; - удар в цель. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): выполнение элементов и технических приёмов игры во внеклассной деятельности в рамках указанного периода.</p>	<p>Элементы игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар по воротам после ведения мяча; - двусторонняя игра. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия игрой в рамках учебной и внеучебной деятельности на протяжении указанного периода.</p>	<p>Тактические действия и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико-тактическая полоса; - судейство игры. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.</p>	<p>Организация и руководство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и руководство одной из частей обучения в уроке; - организация спортивного соревнования и руководство. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.</p>

РЕГБИ 7		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<ul style="list-style-type: none"> • Регби 7 – спортивная игра • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Судейство игры: жестикуляция судьи и управление игрой • Технические приёмы и способы: технические приёмы и способы владения мячом и отбора мяча, специализированная техника • Индивидуальные и коллективные тактические действия: в нападении и защите, система нападения и защиты • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Подбор, несение, приземление, ловля мяча на лету; - Передача и ловля мяча на месте и в передвижении; - Удар по мячу с отскока, с руки, дриблинг; - Контакт с соперником/землей, развертывание группировки, удержание и защита мяча; - Блокировка противника/мяча. Захват противника спереди, сбоку сзади; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Судейство игры: протокол матча, менеджмент соревнования, характерный вид спорта • Технические приёмы и способы: специфические технические приёмы, характерные виду спорта • Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные в защите и нападении. • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите; - Специализированные элементы и технические приёмы; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: группированная, развёрнутая, игры ногой; - Системы защиты: игрок на игрока на игрока, скольжение, игрок на игрока 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Системы организации соревнований: с выбыванием, круговая, смешанная • Системы игры в нападении и защите • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите; - Специализированные элементы и технические приёмы; - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите; - Системы атаки: группированная, развёрнутая, игры ногой; - Системы защиты: игрок на игрока на игрока, скольжение, игрок на игрока

<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные тактические действия: атака (разграничение, проникновение, преодоление, раскрытие угла атаки), защита (маркировка атакующего, закрытие угла атаки, восстановление мяча); - Коллективные тактические действия: в нападении (прорыв, обыгрывание, раскрытие угла атак), обороне (маркировка, закрытие угла атаки, отбор мяча); - Коллективные тактические действия: атака (передача с пробросом, с забегом, скрестная), защита (игрока на игрока, скользкая); - Системы расстановки игроков в атаке и защите при начальном ударе, при продолжении игры, штрафной и свободный удар, розыгрыш с аута, рак, МОЛ 		
Оцениваемые продукты		
<p>Тактические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико-тактическая полоса; - решение тактических ситуаций. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): тактические действия двух игроков с успешным завершением атаки в игре на протяжении указанного периода.</p>	<p>Тактические действия и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технико-тактическая полоса; - судейство игры. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия игрой в учебной и внеучебной деятельности на протяжении указанного периода.</p>	<p>Организация и управление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и руководство одной учебной частью урока; - организация и руководство спортивным соревнованием. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме): занятия игрой в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.</p>

ВОЛЕЙБОЛ

УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С1	УРОВЕНЬ С2	УРОВЕНЬ С3
Единицы содержания				
<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол – спортивная игра • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Правила игры: игровое поле, размещение и замена игроков, смена игровых полей, двойной удар, задержка мяча • Стойки и специфические движения: перемещение, основные стойки/положения игроков • Технические приёмы и способы: передачи/пасы, подачи, приём, атакующий удар • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки и передвигания; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Правила игры: ошибки подачи, ошибки у сетки, сигналы судьи • Технические приёмы и способы: обманные движения • Технико-тактические действия: подачи, приёмы, передачи/пасы; пас три, простейшие системы защиты • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки и передвигания; - Передачи сверху, снизу с различными траекториями; - Подача снизу, сверху прямая, с места; - Приём мяча сверху, снизу с подачи; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Судейство игры: жестикуляция судьи, управление игрой • Технические приёмы и способы: технические приёмы и способы в нападении и защите. • Индивидуальные и коллективные технико-тактические действия: в нападении и защите, системы нападения и защиты • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Передача сверху, снизу с места и в движении, через голову; - Приём сверху, снизу, сбоку, от сетки; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Судейство игры: протокол матча, менеджмент соревнования, характерный вид спорта • Технико-тактические действия: индивидуальные, групповые, командные в нападении и защите • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в защите; - Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи • Правила безопасности • Системы организации соревнований: с выбыванием, круговая, смешанная • Системы игры в нападении и защите • Практическое содержание: <ul style="list-style-type: none"> - Технические приёмы и способы в нападении; - Технические приёмы и способы в защите; - Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите; - Командные технико-тактические действия в нападении и защите;

<ul style="list-style-type: none"> - Пас двумя руками сверху, снизу, с места с последующим передвижением; - Приём мяча сверху, снизу, в движении; - Прямая подача мяча снизу с различными траекториями; - Нападающий удар; - Техничко-тактические действия, состоящие из приёма, паса и передачи мяча через сетку. 	<ul style="list-style-type: none"> - Техничко-тактические действия, состоящие из приёма, паса и передачи мяча через сетку, нападающий удар 	<ul style="list-style-type: none"> - Прямая и боковая подача снизу в различные зоны площадки; - Прямой и обманный нападающий удар; - Индивидуальное блокирование в зонах 2, 3, 4; - Страховка партнера, самостраховка; - Действия: приёма – передачи – передачи через сетку/ нападающего удара; - Система защиты с передним игроком 	<ul style="list-style-type: none"> - Простейшие командные технико-тактические действия в нападении и защите; - Системы атаки: с одним поднимаящим, с двумя поднимаящими; - Системы защиты: углом вперед, углом назад 	<ul style="list-style-type: none"> - Системы атаки: с одним поднимаящим, с двумя поднимаящими; - Системы защиты: углом вперед, углом назад
Оцениваемые продукты				
<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя сверху руками; - приём нижнего мяча двумя руками. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> отработка технических элементов и приёмов игр во внешкольной деятельности на протяжении указанного периода. 	<ul style="list-style-type: none"> - пас двумя руками сверху с различными траекториями; - подача снизу в цель. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> отработка технических элементов и приёмов игр во внешкольной деятельности на протяжении указанного периода. 	<ul style="list-style-type: none"> - атакующий удар; - двусторонняя игра. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> отработка игры в рамках школьной и внешкольной деятельности на протяжении указанного периода. 	<ul style="list-style-type: none"> - атакующий удар в определенные зоны; - судейство игры. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода. 	<p>Организация и управление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение одной учебной части урока; - организация и руководство спортивным соревнованием. <p>Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме):</p> <ul style="list-style-type: none"> использование игры в рекреативной и повседневной деятельности на протяжении указанного периода.

Рекомендуемые виды учебной деятельности		
Уровень А	Уровень В	Уровень С
<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение положения и движений сегментов тела – ключевых факторов при выполнении элементов и технических приёмов, характерных для игры, в соответствии с пространственно-временными характеристиками, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка и демонстрация технических приёмов и способов, характерных для игры, в различных положениях и в сочетании с различными движениями тела; - отработка элементов владения и манипулирования мячом с помощью упражнения, эстафет, подвижных, подготовительных и обычных игр (с заданиями); - развитие специфических двигательных качеств (скоростных, координационных) посредством технических приёмов и способов игры. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры и т. д.) на уровне группы/класса; - индивидуальный/групповой/коллективный проект: постер/афиша/баннерная реклама: улучшение состояния здоровья посредством регулярного участия в двигательной деятельности (в графической/цифровой форме); 	<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение технических приёмов и способов, характерных для игры, объединение их в отдельные индивидуальные тактические действия и для 2/3 игроков, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка технических приёмов и способов, характерных для спортивной игры, в сложных структурах с мячом и без мяча; - выполнение и отработка индивидуальных и групповых тактических действий при атаке и обороне в специально адаптированных условиях (в ситуациях численно превосходящей атаки и численно уступающей защиты); - развитие специфических двигательных качеств (сила – скорость, специфические координационные способности) посредством подвижных, подготовительных и двусторонних игр. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, болельщик, судья и т. д.) в мероприятиях, характерных для спортивных игр на уровне группы/класса/школы; 	<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок технических приёмов и способов, объединение их в отдельные индивидуальные и коллективные технико-тактические действия/системы игры в нападении и защите, возможно с видео/цифровой поддержкой; - отработка и совершенствование технических приёмов и способов посредством тактических игровых ситуаций в специально адаптированных условиях, - отработка технических приёмов и способов/тактических действий – в индивидуальных и коллективных – в нападении и защите посредством подготовительных, двусторонних и соревновательных игр; - развитие специфических двигательных качеств (сила – скорость, выносливость, специфические координационные способности) посредством технико-тактической подготовки/технических полос. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, болельщик, судья и т. д.) в воспитательной и повседневной деятельности;

<p>- обучение посредством рабочих заданий: определение безопасных условий, способов личной защиты и других окружающих во время занятий спортивными играми;</p> <p>- воркшоп: обмен передовым опытом в отношении определения мест и игр, которые можно практиковать вместе с друзьями/семьей.</p>	<p>- индивидуальный/групповой/коллективный проект: рекламный плакат/постер/баннерная реклама: влияние игр на эмоциональное состояние человека, его личное удовлетворение и удовольствие (в графической/цифровой форме);</p> <p>- обучение посредством рабочих заданий: оценка собственного прогресса в освоении технико-тактических элементов и приёмов, характерных для спортивной игры;</p> <p>- воркшоп: обмен передовым опытом относительно развития соревновательной деятельности, связанной со спортивными играми в школе и вне школы.</p>	<p>- индивидуальный/групповой/коллективный проект: рекламный плакат/постер/баннерная реклама: соревновательная деятельность (в графической/цифровой форме);</p> <p>- обучение посредством рабочих заданий: оценка собственного прогресса в освоении технико-тактических элементов и приёмов, характерных для спортивной игры;</p> <p>- воркшоп: обмен передовым опытом в контексте организации и судейства соревнований, характерных спортивным играм, волонтерства в повседневной деятельности.</p>
--	--	--

V.2. Модули по выбору

Модуль ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА			УРОВЕНЬ С
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С	
Единицы содержания			
<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Народный танец Хора 2/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритм и подсчёт; - Основные шаги, характерные хоре; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку; - Исполнение шага в полукруге, круге, по линии; - Танцевальные шаги в парах; - Народные региональные танцы (русские, гагаузские, украинские и т. д.) 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Народный танец Сырба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритм и подсчёт; - Основные шаги, характерные сырбе; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку; - Исполнение шага в полукруге, круге, по линии; - Танцевальные шаги в парах; - Народные региональные танцы (русские, гагаузские, украинские и т. д.) 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Народный танец Хостропэц:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритм и подсчёт; - Основные шаги, характерные хостропэцу; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку; - Исполнение шага в полукруге, круге, по линии; - Танцевальные шаги в парах; - Народные региональные танцы (русские, гагаузские, украинские и т. д.) 	
Оцениваемые продукты			
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основной шаг: шаг, характерный хоре. <p>Проект: Народная одежда (костюмы)ю</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной шаг: шаг, характерный сырбе. <p>Проект: Народные региональные танцы.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной шаг: шаг, характерный хостропэцу. <p>Проект: Народные танцы, характерные культурным фольклорным событиям.</p>	

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОГО ТАНЦА		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Медленный вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные шаги: вальса с поворотами, вальсового «квадрата»; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку, перемененно; - Исполнение шагов в парах 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Вальс в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные шаги: вальса, вальса с поворотами, вальсового «квадрата»; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку, перемененно; - Исполнение шагов в полукруге, в круге и по линии 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание</p> <p>Танец <i>Венский вальс</i> в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные шаги: вальса, вальса с поворотами; - Сочетание шага с движениями руками; - Координация рук с шагом; - Исполнение элемента под ритм, музыку; - Исполнение шагов в полукруге, в круге и по линии
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной шаг: шаг вальса. <p>Проект: Виды вальса.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной шаг: шаг вальса с поворотом. <p>Проект: Ритм шагов вальса.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вальс по кругу в парах. <p>Проект: Композиционная структура вальса.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных двигательных действий, различия и сходства между движениями в танцевальных упражнениях, возможно, с видео/цифровой поддержкой; 	<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов танца в многообразии, в комплексе связок, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных танцевальных элементов в различных комбинациях из 3-6 элементов в индивидуальных и групповых комплексах. 	<p>Специфическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов танца, построение их в индивидуальных и групповые конкурсные комплексы связок, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка индивидуальных и групповых танцевальных комплексов на конкурсной основе;

<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование и отработка различных основных движений тела элементами танца. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощник учителя, модель) в специфических для танца действиях на уровне группы/класса; - обучение на рабочих заданиях: выявление возможностей занятий танцами в школе, семье, обществе. 	<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в конкретных танцевальных мероприятиях на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: разнообразие в характере выполнения элементов танца. 	<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных танцу, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: составление групповых танцевальных комплексов для участия в конкурсах.
---	--	--

Модуль ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА

БАДМИНТОН		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: игровое поле, сетка, подача и очки, сет, матч</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки/положения; - Перемещения; - Хватка ракетки; - Упражнения для аккомодации ракетки и волана; - Удар справа и слева; - Высоко-дальняя подача 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: ошибки подачи/повторы, штрафные очки</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещения приставными шагами в сторону, вперед, назад; - Удары на различных расстояниях и направлениях, удары от груди; - Атакующий удар с места и с прыжка; - Высоко-дальняя и коротко-близкая подача; - Короткий и длинный атакующий удар/смэш 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: подачи и приёмы в парной игре, назначение очков</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удары от груди, справа, слева, дроп, смэш; - Расстановки на площадке в парной игре: боковая, вперед-назад, круговая; - Атакующий удар по оставшимся свободным местам; - Высоко-дальняя и коротко-близкая подача; - Возвращение из зоны крайней линии корта по длине всей линии

Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары справа/слева; - подача на точность. <p>Проект: Эволюция игры и правил в бадминтон.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника нападающего удара с места; - подача в установленные зоны. <p>Проект: Техничко-тактические элементы игры.</p>	<p>Элементы, игра и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - атакующие удары и приёмы; - двусторонняя игра. <p>Организация и судейство соревнования.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение положений и движений сегментов тела при выполнении технических элементов и приёмов, характерных для игры, возможно с видео/цифровой поддержкой; - отработка и демонстрация технических элементов и приёмов, характерных для игры, в различных положениях и в сочетании с различными движениями тела. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры и т. д.) в частях/фрагментах урока на уровне группы/класса; - определение посредством рабочих заданий: средств индивидуальной защиты и окружающих во время занятий спортивной игрой в процессе обучения. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов и приёмов, характерных для игры, построение их в тактические действия, возможно с видео/цифровой поддержкой; - выполнение технических элементов и приёмов в комплексных структурах обучающих игр. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры, капитан команды, судья и т. д.) в деятельности, характерной спортивной игре, на уровне группы/класса /школы; - обучение посредством рабочих заданий: оценка собственных достижений по освоению технических элементов и приёмов спортивной игры. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, возможно с видео/цифровой поддержкой; - отработка и совершенствование технических элементов и приёмов посредством решения игровых тактических ситуаций в специально адаптированных условиях, двусторонние и соревновательные игры. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры, капитан команды, судья и т. д.) в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: моделирование специфических средств по обучению и совершенствованию технических элементов и тактических действий.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: теннисный стол, сетка, подача и очки, сет, матч и порядок игры</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основное положение/стойка; - Классическая хватка ракетки; - Упражнения с ракеткой и мячом; - Прямые удары, удары накатами слева и справа; - Подача ударом справа и слева с различной стойкой по отношению к столу 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: ошибки при подаче, приёме, смена площадки</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещения приставными шагами в стороны, вперед и назад; - Упражнения с ракеткой и мячом; - Прямые и плоские удары справа и слева; - Подача с вращением с короткой, средней и длинной траекторией; - Приём правой и левой подачи 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: подача и приём в парной игре, зачёт очков</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижения в парной игре: по формуле «0», в форме «Т», параллель «=>»; - Плоские удары с нижним вращением справа и слева; - Подача с нижним вращением справа и слева; - Прием топ-спина справа и слева
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямые удары, удары справа и слева; - подача на точность. <p>Проект: Эволюция игры и правил в настольном теннисе.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плоские удары; - вращающаяся подача на точность. <p>Проект: Техничко-тактические элементы игры.</p>	<p>Элементы, игра, судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нападающий удар и приём; - двусторонняя игра. <p>Организация и судейство игры/соревнований.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение положений и движений сегментов тела при выполнении технических элементов и приёмов, характерных для игры, возможно с видео/цифровой поддержкой; 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов и приёмов, характерных для игры, построение их в тактические действия, возможно с видео/цифровой поддержкой; 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, возможно с видео/цифровой поддержкой;

<p>- отработка и демонстрация технических элементов и приёмов, характерных для игры, в различных положениях и в соотетании с различными движениями тела.</p> <p><i>Предприимательская деятельность:</i></p> <p>- исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры и т. д.) в частях урока на уровне группы/класса;</p> <p>- обучение на рабочих заданиях: определение безопасных условий, средств индивидуальной защиты и окружающих во время занятий спортивной игрой в процессе обучения.</p>	<p>- выполнение технических элементов и приёмов в комплексных структурах обучающих игр.</p> <p><i>Предприимательская деятельность:</i></p> <p>- исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры, капитан команды, судья и т. д.) в деятельности, характерной спортивной игре, на уровне группы/класса/школы;</p> <p>- обучение посредством рабочих заданий: оценка собственных достижений по освоению технических элементов и приёмов спортивной игры.</p>	<p>- отработка и совершенствование технических элементов и приёмов посредством решения игровых тактических ситуаций в специально адаптированных условиях, двусторонние и соревновательные игры.</p> <p><i>Предприимательская деятельность:</i></p> <p>- исполнение различных ролей (помощник учителя, модель, ведущий игры, капитан команды, судья и т. д.) в воспитательной и повседневной деятельности;</p> <p>- обучение посредством рабочих средств моделирование специфических средств по обучению и совершенствованию технических элементов и тактических действий.</p>
<p>ШАШКИ</p>		
<p>УРОВЕНЬ А</p>	<p>УРОВЕНЬ В</p>	<p>УРОВЕНЬ С</p>
<p>Единицы содержания</p>		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: доска, фигуры, размещение фигур на игровой доске, перемещения фигур, превращение в дамку, ходы дамок, главная диагональ, двойники, тройники, ничья, выигрыш, проигрыш, нотация</p> <p>Практическое содержание:</p> <p>- Дебют: классификация дебютов; правила передвижения шашек;</p>	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры</p> <p>Практическое содержание:</p> <p>- Дебют: Кол, Отказной отыгрыш, Городская партия, Обратная городская партия;</p> <p>- Серединная игра: значимость полей d4, f4 (с5, е5), активные поля, связки, изолированные шашки, фланги – недопустимость ослабления флангов, расчёт и план – фундаментальные понятия;</p>	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <p>- Дебют: Игра Бодянского, Игра Каулена, Игра Шмуляна, Вилка;</p> <p>- Серединная игра: преимущество центральных шашек по отношению к крайним, изолированные шашки, колоны, сито, мостик, барьер, жертва;</p> <p>- Финал: борьба шашек, обмен шашками, самобаррикадирование, граница, вилка, зажим</p>

<p>- Серединная игра: определение комбинации, идея и механизм комбинации, значимость колон, золотая шашка;</p> <p>- Финал: переход в дамку; разнообразие целей; ловушки для захвата дамки; четыре дамки против одной дамки; три дамки против одной дамки, сражение шашек, обмен шашками</p>	<p>- Финал: три дамки против одной дамки и одной шашки, борьба шашек, обмен шашками, темп, противостояние, блокирование шашек</p>	
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходы, захваты и переводы/превращения шашек; - простые цепочки. <p>Проект: Игра в шашки в античные времена.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение ситуаций преимуществва; - практическая игра. <p>Проект: Игра в шашки в Молдове.</p>	<p>Элементы, игра, судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты дебютов игры; - практическая игра. <p>Организация и судейство соревнований.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементарных ходов, характерных для игры, возможно с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и демонстрация простых игровых моделей в разнообразии. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощь учителя, модель, ведущий игры и т. д.) в рамках структуры урока на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение безопасных условий, способов личной защиты и окружающих во время игры в процессе учебной деятельности. 	<p>Специфические виды деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов дебютной, серединной и финальной игры, их соединение в цепочки тактических действий, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка элементов дебюта, серединной и финальной части игры, обучающие/соревновательные игры. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, помощник, судья и т. д.) в определенных видах деятельности на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: оценка собственного прогресса в изучении тактических действий, характерных для игры. 	<p>Специфические виды деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок применения стратегии борьбы, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - занятия игрой в соревновательных и рекреативных условиях. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, помощник, судья и т. д.), характерных воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: моделирование специфических средств для изучения/совершенствования тактических действий игры.

ШАХМАТЫ		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: геометрия шахматной доски; поля и их названия; шахматные фигуры; перемещение ладьи, коня, слона, ферзя, короля, пешки; захват шахматных фигур, шах и мат</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начало: классификация начал, как начать игру, правила перемещений; - Серединная игра в атаке и защите, тактические приемы: тактические удары, атака и защита, линейная атака, сгруппированная атака, двойная атака, атака открытием, тактические приемы; - Финал: линейный мат; мат ферзём и королем против короля 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: значение и ценность фигур, превращение пешки, ничья и пат, рокировка и случаи, когда рокировка запрещена.</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начало: малый центр и большой центр, варианты начала; - Серединная игра: комбинации, жертвы, принудительный вариант, блокировка и освобождение поля, устранение защитника, атака короля противника; - Финал: мат королём и ладьёй 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: возможности защиты при шахе, решение задач мата одним перемещением, шахматная нотация</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начало: варианты начал, типичные ошибки; - Серединная игра: оценка позиции и план игры, перекрытие и освобождение линий, решение комбинаций, мобильность фигур, структура из пешек; - Финал: мат 2 слонами, оппозиция, реализация материального превосходства
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - азбука игры; - начало игры и развитие. <p>Проект: Шахматы – спорт интеллектуалов.</p>	<p>Элементы и игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начало партии и изучение одного из вариантов; - практическая игра. <p>Проект: Шахматы в Молдове.</p>	<p>Элементы, игра и судейство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шахматная нотация. - практическая игра. <p>Организация и судейство соревнований.</p>

Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементарных ходов, характерных для игры, возможно с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и демонстрация простых игровых моделей в разнообразии. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (помощь учителя, модель, ведущий игры и т. д.) в рамках структуры урока на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение безопасных условий, способов личной защиты и окружающих во время игры в процессе учебной деятельности. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов дебютной, средней и финальной частей игры, их связи в тактических действиях, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка элементов, дебюта, средней и финальной частей игры, обучающие/соревновательные игры. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, помощник, судья и т. д.) в определённых видах деятельности на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: оценка собственного прогресса в изучении тактических действий, характерных для игры. 	<p><i>Специфические виды деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок применения стратегии борьбы, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - занятия игрой в соревновательных и рекреативных условиях. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, помощник, судья и т. д.), характерных воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: моделирование специфических средств для изучения/совершенствования тактических действий игры.

Модуль РЕКРЕАТИВНЫЙ ВИД СПОРТА

ФИТНЕС/АЭРОБИКА		УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
		Единицы содержания	
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <p><i>Силовой фитнес:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Положения на снарядах, виды хватов; - Подготовительные упражнения; - Упражнения для мышц рук; - Упражнения для мышц груди и плеч (толчки и отжимания с отягощениями); - Упражнения для мышц спины (отжимания с отягощениями); - Упражнения для мышц бедра, голени (разгибания, сгибания). <p><i>Фитнес-аэробика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с собственным весом тела, эластиком, на воздухе, индивидуально и в группах 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <p><i>Силовой фитнес:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения; - Упражнения для мышц рук; - Упражнения для мышц груди и плеч; - Упражнения для мышц спины (поднимания, подтягивания, махи); - Упражнения для мышц бёдер и ног; - Упражнения для мышц живота. <p><i>Фитнес-аэробика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с собственным весом тела, эластиком, на воздухе, индивидуально и в группах 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <p><i>Силовой фитнес:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения; - Комплекс упражнений для больших и средних мышечных групп (плечи, грудь, квадрицепс, спина); - Комплекс упражнений для грудных мышц; - Комплекс упражнений для малых мышечных групп (бицепс, трицепс, бедренный бицепс, икры); - Комплекс для мышц бедра. <p><i>Фитнес-аэробика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с собственным весом тела, эластиком, на воздухе, индивидуально и в группах 	
Оцениваемые продукты			
<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения и хваты; - представление трёх упражнений для развития каждой группы мышц. <p>Проект: Специфические движения для развития мышц рук.</p>	<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышечных групп; - комплекс упражнений с собственным телом. <p>Проект: Дозировка нагрузки для тренировочного занятия.</p>	<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для развития отдельных мышечных групп. <p>Проект: Дозировка нагрузки на определённый период.</p>	

Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных движений, различия и сходства между движениями в упражнениях аэробики и фитнеса, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела посредством элементов аэробики и фитнеса. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (управление группой, модель) в конкретных занятиях аэробикой и фитнесом на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение возможностей для занятий аэробикой и фитнесом в школе, семье, обществе. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов аэробики и фитнеса в разнообразии связок комплексов, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных элементов аэробики и фитнеса в различных связках/сочетаниях из 3-6 элементов в индивидуальных и групповых комплексах. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в конкретных занятиях аэробикой и фитнесом на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: выявление разнообразия выполнения элементов аэробики и фитнеса. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и объяснение элементов аэробики и фитнеса, построение их в индивидуальные и групповые конкурсные комплексы, возможно с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка комплексов аэробики и фитнеса, индивидуальных и групповых, в конкурсной форме. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для занятий аэробикой и фитнесом, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: групповое составление комплексов аэробики и фитнеса для участия в конкурсах.
ПЛАВАНИЕ		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения на суше; - Вспомогательные упражнения на краю бассейна; 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения на суше; - Дыхание пловца; 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Координация движений ног с движениями рук и дыханием в стилях кроль на груди, брас, кроль на спине, баттерфляй;

<ul style="list-style-type: none"> - Привыкание к воде; - Поплавок, скольжение, погружение; - Дыхание пловца; - Движения руками; - Движения ногами; - Старт в воде 	<ul style="list-style-type: none"> - Движения руками стилем кроль на груди, брас, кроль на спине; - Движение ногами стилем кроль на груди, брас, кроль на спине; - Координация движений руками с движениями ногами и с дыханием в стиле кроль на груди, брас, кроль на спине; - Повороты; - Старт с бортика/гумбы 	<ul style="list-style-type: none"> - Исправление ошибок, присущих технике стилей кроль на груди, брас, кроль на спине, баттерфляй; - Старт с тумбочки; - Индивидуальные смешанные стили: баттерфляй, кроль на спине, брас и кроль на груди; - Прикладное плавание: брас на спине, плавание на боку, подводное плавание, спасение утопающего
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения руками стилями плавания; - движения ногами стилями плавания. <p>Проект: Формы занятий плаванием.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника плавания кролем на груди; - техника плавания брасом. <p>Проект: Техника стилей плавания.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника плавания баттерфляем; - техника плавания по спасению утопающего. <p>Организация и судейство соревнований.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение положения и движений сегментов тела при выполнении технических элементов и приёмов, характерных для плавания, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и демонстрирование технических элементов и приёмов, характерных для плавания, в разных положениях и в сочетании с различными движениями тела. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов для плавания, приёмов, характерных для плавания, с их связок в водной среде, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка технических элементов и приёмов, специфичных для плавания, в сложных структурах и обучающих играх. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (лидер, учитель, руководитель, помощник и т. д.) в определенных видах плавания на уровне группы/класса/школы; 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и технических приёмов плавания, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и совершенствование технических элементов и приёмов в специально адаптированных условиях, играх и в соревновательной деятельности. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (лидер, учитель, руководитель, помощник и т. д.), характерных плаванию, в воспитательной и повседневной деятельности;

<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (учитель, модель и т. д.) в частях урока на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение безопасных условий, средств индивидуальной защиты и окружающих во время плавания в процессе учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение посредством рабочих заданий: оценка собственного прогресса в изучении технических элементов и технических приемов плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение посредством рабочих заданий: моделирование специфических средств для изучения/совершенствования технических элементов плавания.
ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ		
УРОВЕНЬ А		
УРОВЕНЬ В		
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности в рамках деятельности пешеходного туризма</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коллективное туристическое снаряжение; - Индивидуальное туристическое снаряжение; - Специальное туристическое снаряжение; - Ориентация по компасу, карте, природным элементам; - Техника перемещения и преодоления естественных и искусственных препятствий: растительность лесов, болота, пешеходные препятствия; - Туристические экскурсии 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коллективная, индивидуальная и специальная экипировка; - Несчастные случаи в пешеходной туристической деятельности; - Туристическая техника: установка палаток, узлов, расстановка вещей в рюкзаке, ориентирование по топографическим элементам, транспортировка пострадавших; - Техника и тактика пешеходного тура. - Туристический бивуак; - Техника перемещения и обхода естественных и искусственных препятствий; - Питание в туристических походах; - Познавательный туристический поход 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Несчастные случаи и их предупреждение в рамках туристической деятельности; - Планирование туристического похода; - Ответственность в рамках походной деятельности; - Техника и тактика пешеходного туризма; - Полоса препятствий; - Спортивное ориентирование; - Спортивный туристический поход.
УРОВЕНЬ С		

Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - завязывание узлов; - ориентирование по компасу. <p>Проект: Формы занятий туризмом.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установка палаток; - техника преодоления препятствий. <p>Проект: Технические элементы пешеходного туризма.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивное ориентирование; - спортивный туристический поход. <p>Проект: Особенности конкурсных полос по технике пешеходного туризма.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов и приёмов пешеходного туризма, выполнение определённых технических элементов и приёмов, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка и демонстрация элементов и приёмов, характерных для пешеходного туризма, в специально адаптированных условиях. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель и т. д.) в последовательности урока на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих задач: определение безопасных условий, способов личной защиты и окружающих во время пешеходного туризма и во время учебной деятельности. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов и приёмов, характерных для пешеходного туризма в познавательно-развлекательной деятельности, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка технических элементов и приёмов, характерных для пешеходного туризма, в сложных контекстах: играх и прикладных трассах/полосах. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, руководитель, капитан команды, сторонник, судья и т. д.) в мероприятиях, характерных для пешеходного туризма, на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих задач: оценка собственного прогресса в изучении элементов и приёмов, характерных для пешеходного туризма. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для пешеходного туризма, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и совершенствование технических элементов и приёмов посредством разрешения ситуаций в специально адаптированных условиях и конкурсах. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, руководитель, капитан команды, сторонник, судья и т. д.) в мероприятиях, характерных для пешеходного туризма, в рамках воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих задач: моделирование специфических средств для изучения/совершенствования технических элементов пешеходного туризма.

Модуль ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

АРМРЕСТЛИНГ		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка скелетно-мышечной системы; - Основные стойки/положения; - Положение ног в зависимости от техники борьбы; - Виды хватов: открытые, закрытые, низкие, высокие; - Техника борьбы: боковая, верхняя, крючок; - Техника Дыхания; - Техники выхода из опасной ситуации; - Финальное усилие 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка скелетно-мышечной системы; - Основные стойки и положения ног в зависимости от техники борьбы; - Техника борьбы «бокком»; - Техника борьбы «крюком»; - Техника борьбы «сверху»; - Техники выхода из опасной ситуации; - Финальное усилие 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка скелетно-мышечной системы; - Основные стойки и специфические движения; - Техника борьбы «бокком»; - Техника борьбы «крюком»; - Техника борьбы «сверху»; - Техники выхода из опасной ситуации; - Финальное усилие
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды хватов; - техника борьбы: сбоку. <p>Проект: Движения, характерные технике борьбы «бокком».</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника борьбы: сверху, крюком. <p>Элементы и приёмы:</p> <p>Проект: Подготовка скелетно-мышечной системы.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника борьбы: боковая, сверху, крюком. <p>Проект: Подготовка скелетно-мышечной системы в зависимости от техники борьбы.</p>

Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных движений, различия и сходства между движениями в упражнениях для армрестлинга, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела посредством элементов армрестлинга. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (управление, модель) в занятиях, характерных для армрестлинга, на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение возможностей для занятий армрестлингом в школе, семье, обществе. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов армрестлинга в разнообразии связок комплексов, возможно с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных, а элементов армрестлинга в различных связках комплексов. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в конкретных занятиях армрестлингом на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: выявление разнообразия выполнения элементов армрестлинга. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для армрестлинга, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка техник армрестлинга в соревновательной форме. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для занятий армрестлингом, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: определение средств совершенствования техники элементов армрестлинга для участия в конкурсах.
ЭЛЕМЕНТЫ TAEKWONDO WT		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки/положения. <i>Seogi: ap, ruonhi, junbi, juchum, kkaeo, ap; Kubi: ap, dwi;</i> 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки/положения. <i>Seogi: Kubi;</i> - Техника рук: <i>Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnol, bakkat sonnol, ruonsonkiket;</i> 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные стойки/положения. <i>Seogi: Kubi;</i> - Техника рук: <i>Makki, Jireugi, Chigi;</i> - Техника движений ногами: <i>Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo, Bandal, Dwi huryo, Pyojeok;</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Техника рук: <i>Makki</i>: agae an, olgul, bakkat; <i>Jireugi</i>: montong, olgul, dubeom; <i>Chigi</i>: soppal; - Техника движений ногами: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo; - Точность и ритмичность в выполнении движений; - Координация движений с дыханием; - Комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk il jang, taeguk i jang 	<ul style="list-style-type: none"> - Техника движений ногами: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Точность и ритмичность в выполнении движений; - Координация движений с дыханием; - Комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk sam jang, taeguk sa jang 	<ul style="list-style-type: none"> - Точность и ритмичность в выполнении движений; - Координация движений с дыханием; - Комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk oh jang, taeguk yuk jang
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные стойки/положения; - комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk i jang. <p>Проект: Taekwondo — стиль жизни и искусство.</p>	<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения руками и ногами; - комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk sam jang. <p>Проект: Техника выполнения комплексов движений.</p>	<p>Элементы и комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk oh jang; - комплексы движений «ROOMSAE»: taeguk yuk jang. <p>Проект: Судейство выполнения движений «ROOMSAE».</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных движений, различия и сходства между движениями в упражнениях taekwondo, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела посредством элементов taekwondo. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (управление, модель) в занятиях, характерных для taekwondo, на уровне группы/класса; 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов taekwondo в разнообразии связок комплексов, возможно с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных элементов taekwondo в различных связках комплексов. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в конкретных занятиях taekwondo на уровне группы/класса/школы; 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для taekwondo, возможно с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка техник taekwondo в соревновательной форме. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для занятий taekwondo, в воспитательной и повседневной деятельности;

<p>- обучение посредством рабочих заданий: определение возможностей для занятий taekwondo в школе, семье, обществе.</p>	<p>- обучение посредством рабочих заданий: выявление разнообразия выполнения элементов taekwondo.</p>	<p>- обучение посредством рабочих заданий: определение средств совершенствования техники элементов taekwondo для участия в соревнованиях.</p>
ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ/ДЗЮДО		
УРОВЕНЬ А		
УРОВЕНЬ В		
УРОВЕНЬ С		
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи Правила безопасности Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения; - Перемещения; - Хват/захват; - Дисбалансы/потеря равновесия; - Фиксация/иммобилизация; - Падения/страховка; - Техника на ковре: мост борца, перекаты, кувырки, перевороты; - Техника борьбы в стойке на ногах: перемещения по ковру; - Специфические тактические действия посредством элементарных технико-тактических комбинаций, соответствующих освоенным техническим приёмам 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи Правила безопасности Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения и перемещения; - Хваты/захваты, «ключи»; - Потери равновесия, фиксация, иммобилизация, падения, страховка; - Техника борьбы на ковре: мост борца; перекаты: со спины на руку и обратно на ногу, перевороты; - Техника борьбы в стойке на ногах: переводы на ковер различными освоенными приёмами; - Специфические тактические действия: простейшие технико-тактические комбинации на основе освоенных приёмов, тактические действия в зависимости от индивидуальных качеств 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи Правила безопасности Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения и перемещения; - Хваты/захваты, «ключи»; - Дисбаланс/вывод из равновесия, падения, фиксация; - Техника на ковре: мост, перекаты, перевороты; - Техника ногами: сбивание; перевороты; сваливание на ковер с фиксацией обеих бедер, с фиксацией одной ноги, с фиксацией руки; - Специфические тактические действия: технико-тактические комбинации на основе изученных приёмов; тактические действия в зависимости от уровня собственных качеств; тактические действия в зависимости от качеств или недостатков противника

Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост (мостик); - потеря равновесия и падения; <p>Проект: Преимущество занятий вольной борьбой/дзюдо. История спорта вольной борьбы/дзюдо.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хвататы/захваты, ключи и фиксации; - потери равновесия и падения. <p>Проект: Элементы и приёмы вольной борьбы/дзюдо.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника на ковре, перекаты со спины; - техника ногами: сваливание на ковер с фиксацией обеих бедер, с фиксацией одной ноги. <p>Организация и судейство соревнований.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных движений, различия и сходства между движениями в упражнениях вольной борьбы/дзюдо, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела посредством элементов вольной борьбы/дзюдо. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (управление, модель) в занятиях, характерных вольной борьбе/дзюдо, на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение возможностей для занятий вольной борьбой/дзюдо в школе, семье, обществе. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов вольной борьбы/дзюдо в разнообразии связей комплексов, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных элементов вольной борьбы/дзюдо в различных связках комплексов. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в рамках занятий, характерных вольной борьбе/дзюдо, на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: выявление разнообразия выполнения элементов вольной борьбы/дзюдо. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для вольной борьбы/дзюдо, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка техники вольной борьбы/дзюдо в соревновательной форме. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для занятий вольной борьбой/дзюдо, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: определение средств совершенствования техники и элементов вольной борьбы/дзюдо для участия в конкурсах.

Модуль НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

МЕТАНИЕ БУЗДУГАНА		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основная стойка/положение; - Хват буздугана; - Упражнения по манипуляции буздуганом; - Техника метания буздугана; - Метание буздугана в горизонтальную цель 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основная стойка/положение; - Хват буздугана; - Упражнения по манипуляции буздуганом; - Техника метания буздугана; - Метание буздугана на расстояние 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основная стойка/положение; - Хват буздугана; - Упражнения по манипуляции буздуганом; - Техника метания буздугана; - Метание буздугана в высоту
Оцениваемые продукты		
<p>Вид и результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание буздугана в горизонтальную цель. <p>Проект: Метание буздугана — национальный вид спорта.</p>	<p>Вид и результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание буздугана на расстояние. <p>Проект: Метание буздугана — формы соревнований.</p>	<p>Вид и результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание буздугана в высоту <p>Проект: Соревнования и национальные региональные традиции.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных движений, различия и сходства между движениями в упражнениях на метание буздугана, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела посредством элементов для метания буздугана. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов для метания буздугана в разнообразии связей комплексов, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных элементов для метания буздугана в различных связках комплексов. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для метания буздугана, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка техники метания буздугана в соревновательной форме.

<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (управление, модель) в занятиях, характерных метанию буздугана, на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: определение возможностей для занятий по метанию буздугана в школе, семье, обществе. 	<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в рамках занятий, характерных для метания буздугана, на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: выявление разнообразия выполнения элементов по метанию буздугана. 	<p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для занятий по метанию буздугана, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: определение средств совершенствования техники элементов по метанию буздугана для участия в соревнованиях.
ОЙНА		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: игровое поле, клюшка, мяч, проход через коридор, удары противника</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещения; - Хватка мяча, клюшки; - Ловля, передача мяча; - Подача и удар по мячу; - Проход по коридору; - Удар по противнику; - Индивидуальная защита; - Расстановка по функциям. 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: вход в коридор туда и обратно</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловля мяча после удара; - Ловля и передача мяча в треугольник и квадрат; - Подача и удары по мячу; - Проход через коридор; - Блокировка мяча (остановка мяча); - Коллективная защита; - Тактика игры при ловле 	<p>Преимущества практики: меж/трандисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Правила игры: экипировка судьи, жестикуляция судьи</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча на дальность; - Ловля мяча после удара клюшкой; - Ловля и передача мяча в треугольник и квадрат; - Пробоитие мяча на дальность; - Тактика прохода через коридор; - Блокировка мяча (остановка мяча); - Коллективная защита; - Тактика игры при ловле

Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мяча в цель (круг Ø 0,7 м); - передачи в двойках на 12 м (1 мин.). <p>Проект: Эволюция игры Ойна.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробивание мяча на дальность в длину; - передачи в двойках на 15 м (1 мин.). <p>Проект: Техничко-тактические элементы и приёмы игры Ойна.</p>	<p>Элементы, игра и организация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность: 40, 50, 60 м; - пасы в двойках на 16 м (1 мин.); - двусторонняя игра. <p>Организация и судейство соревнований.</p>
Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение положения и движений сегментов тела при выполнении технических элементов и приёмов, специфичных для игры, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка и демонстрация технических элементов и приёмов, характерных для игры, в разных положениях и в сочетании с различными движениями тела. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (учитель, модель, ведущий игры и т. д.) в структуре групповых/классных занятий; - обучение посредством рабочих заданий: определение безопасных условий, средств индивидуальной защиты и окружающих во время игры в процессе обучения. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение техники элементов и приёмов, характерных для игры, их связи в тактических действиях, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - отработка технических элементов и приёмов, характерных для спортивной игры, сложной структуры и обучающих игр. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (лидер, учитель, ведущий игры, капитан команды, помощник, судья и т. д.) в специфических для игры действиях на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих заданий: оценка прогресса в изучении технико-тактических элементов и приёмов, характерных для спортивной игры. 	<p>Специфические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправлении ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для игры Ойна, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - выполнение и совершенствование технических элементов и приёмов посредством разрешения ситуаций в специально адаптированных условиях, двусторонние и соревновательные игры. <p>Предпринимательская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка различных ролей (лидер, учитель, руководитель, капитан команды, сторонник, судья и т. д.) в мероприятиях, характерных для игры Ойна, в рамках воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих задач: моделирование специфических средств для изучения/совершенствования технических элементов и тактических действий.

ТРЫНТА		
УРОВЕНЬ А	УРОВЕНЬ В	УРОВЕНЬ С
Единицы содержания		
<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения/стойки; - Перемещения; - Дисбалансы/потеря равновесия и падения; - Хваты/захваты рук, пояса, корпуса, головы, ног; - Бросок через плечо, плечи, бедро, спину; - Сочетание простых приёмов хватов/захватов, выведение из равновесия, броски, падения, удержания в положении лежа 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения/стойки и перемещения/передвижения; - Хваты/захваты и удержания; - Потеря равновесия и падения; - Хваты/захваты рук, пояса, корпуса, шеи, головы, ног; - Борьбы в стойке на ногах скрестным захватом: бросок и переворот на спину наклоном вперед захватом руки и корпуса; переворот через бедро/спину двойным захватом ног 	<p>Преимущества практики: меж/трансдисциплинарные связи</p> <p>Правила безопасности</p> <p>Практическое содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные положения/стойки и перемещения/передвижения; - Хваты/захваты и удержания; - Потеря равновесия и падения; - Хваты/захваты рук, пояса, корпуса, шеи, головы, ног; - Техника борьбы: скрестным захватом сваливание: наклоном вперед с захватом руки и туловища; двойным захватом ног; захватом руки и туловища по направлению захваченной руки; броском через плечо (мельница)
Оцениваемые продукты		
<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия и падение хватом за пояс; - переворот через бедро/спину. <p>Проект: Трынта – национальный вид спорта.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия и падение хватом за пояс; - сваливание и переворот на спину наклоном вперед захватом руки и туловища, падение. <p>Проект: Элементы и приёмы борьбы Трынта.</p>	<p>Элементы и приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия и падение хватом пояса; - бросок через плечи (мельница). <p>Организация и судейство соревнований.</p>

Рекомендуемые виды учебной деятельности		
<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение различных локомоторных движений, различий и сходств движений в борьбе Трынта, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка различных основных движений тела элементами борьбы Трынта. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (управление, модель) в специфических действиях борьбы Трынта на уровне группы/класса; - обучение посредством рабочих заданий: выявление возможностей для занятий борьбой Трынта в школе, семье, обществе. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение, демонстрация и объяснение элементов борьбы Трынта в разнообразии связок и в комплексах, возможно, с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка разнообразных элементов борьбы Трынта в различных сочетаниях связок и в комплексах. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.) в конкретных видах деятельности борьбы Трынта на уровне группы/класса/школы; - обучение посредством рабочих задач: выполнение разнообразных элементов и приёмов борьбы Трынта. 	<p><i>Специфические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация, объяснение и исправление ошибок в выполнении технических элементов и приёмов, характерных для борьбы Трынта, возможно с видео/цифровой поддержкой; - совершенствование и отработка техники борьбы Трынта в соревновательной форме. <p><i>Предпринимательская деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение различных ролей (учитель, модель, руководитель группы, спортивный репортёр-комментатор и т. д.), характерных для борьбы Трынта, в воспитательной и повседневной деятельности; - обучение посредством рабочих заданий: определение средств совершенствования техники элементов борьбы Трынта для участия в соревнованиях.

VI. Генеративная матрица меж- и трансдисциплинарных связей

№	Общее содержание	УРОВЕНЬ С1	УРОВЕНЬ С2	УРОВЕНЬ С3
		X класс	XI класс	XII класс
1.	Польза от двигательной деятельности.	Влияние двигательной деятельности на формирование личности человека.	Значения высших спортивных достижений.	Профессиональная ориентация в области физической культуры и спорта.
2.	Человеческий организм и движение.	Физическая активность и обмен веществ. Энергия, необходимая для физической нагрузки.	Тренировка энергогенерирующих систем (аэробные, анаэробные системы).	Питание организма, ежедневный рацион питания. Роль генов в передаче наследственных признаков и спортивных показателей.
3.	Развитие подвижности и средства физического воспитания.	Компоненты физического состояния.	Структура урока физкультуры/ спортивной тренировки.	Планирование средств для развития двигательных навыков на уроке физкультуры/ спортивной тренировки.
4.	Спорт и личность.	Спортивный менеджмент и организационные структуры.	Спонсорство в спорте: преимущества и недостатки.	Финансирование в спорте.
5.	Личность и двигательная деятельность.	Гиподинамика и сидячий образ жизни.	Психологическая напряженность и стресс как решающий фактор спортивных результатов.	Моторная активность как фактор, влияющий на продолжительность жизни.
6.	Самооценка и саморегулирование физической кондиции человека.	Волонтерство в спорте	Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в рамках урока физкультуры.	Организация и проведение соревновательных и развлекательных мероприятий.

VII. Методологические основы преподавания – учения – оценивания

Куррикулум определяет следующие положения относительно методологии преподавания – учения – оценивания дисциплины *Физическое воспитание* в X-XII классах:

- **обеспечение равного доступа к образованию** для всех детей, в том числе с особыми образовательными потребностями, продвижение индивидуализации и дифференциации в учебном процессе;
- **центрирование на ученике**, а не на учебном содержании, которое является средством для достижения образовательных целей;
- **единство психо- и социоцентристского подходов**: каждый ребенок ценен своей уникальностью и этим придает ценность обществу, в то же время усвоение ценностей общества поддерживает ценность личности ребенка.

Общее направление определяется упором на учение, а преподавание и оценивание направлены на активизацию учения.

Проектирование дидактических стратегий определяется *Куррикулумом*, но выполняется персонализировано в зависимости от многочисленных факторов: образовательные потребности учащихся, специфика предмета, дидактическая личность учителя, организационная культура школы, доступ к современным коммуникационным и информационным ресурсам и т. д. Приветствуя вариативные и персонализированные подходы к дидактическим стратегиям, *Куррикулум* подчеркивает направленность на: активное учение; умение учиться; формирование компетенций; развитие творчества учащихся. Приоритет отдается интерактивным стратегиям и стратегиям активного участия, что обеспечивает творческий подход учащихся и учителей к учебной деятельности.

Куррикулум предлагает разнообразные виды учебной деятельности, на основе которых учителя смогут разрабатывать дидактические стратегии, в которых особую ценность приобретет **продвижение положительного учебного опыта учащихся**. Обеспечение хорошего настроения на уроке является необходимым условием для успешного изучения дисциплины *Физическое воспитание*. Введение развлекательных элементов, чередование видов деятельности, диверсификация информации и средств – эти и другие способы могут стимулировать ученика посещать и учиться с удовольствием на уроках, приобретать позитивный двигательный/спортивный опыт и применять его в других областях и контекстах. Этот подход развивается через структурные компоненты *Куррикулума*.

Распределение видов спорта по модулям. Что касается обязательных модулей, то спортивные виды – это те, которые традиционно присутствуют в предыдущих учебных программах, а модули по выбору включают те виды спорта, которые имеют одинаковую классификацию или имеют общую структуру и доступны для их применения на уроках физкультуры (к примеру, индивидуальные спортивные игры характеризуются индивидуальной практикой и т. д.). Выбор вида из пакетов

модулей обосновывается необходимостью диверсификации структур движения, чтобы обогатить двигательный потенциал учащегося, потенциал – который имеет несомненную ценность в повседневной жизни личности.

Генеративная матрица единиц компетенций. Для обязательных модулей уровни устанавливаются последовательно, начиная с уровня А1 в первый год обучения в гимназии и продолжается с уровня С1 для лицейских классов. Для модулей по выбору динамика уровней устанавливается учителем в зависимости от преемственности выбора и специфики класса ученика.

Единицы содержания. Структура модулей в куррикулумной программе идентична и включает в себя следующие элементы: польза от занятий: меж- и трансдисциплинарные связи; правила безопасности; специальные знания модуля; практическое содержание.

Польза от занятий/меж- и трансдисциплинарные связи. Ставится цель обеспечения и сопоставления знаний из разных областей, ориентированных на формирование идей, концепций, видений, убеждений и т. д. о личностной и социальной роли физических упражнений, спорта для здоровья и развития личности. Эти знания могут передаваться различными способами по усмотрению учителя: в рамках обучения – изучения практического содержания; в рамках соревнований и развлекательных мероприятий; как последовательность урока – через интерактивные действия; в целостной форме урока. Предметы выбираются учителем из генеративной матрицы междисциплинарных и трансдисциплинарных связей: одна тема для каждого разработанного модуля в соответствии с 6 типами содержания и в соответствии с классом/уровнем.

Для знаний, спроецированных в генеративной матрице меж- и трансдисциплинарных связей, устанавливаются соответствующие связи с другими дисциплинами:

- *познание мира*: тела и вещества, свойства тел: форма, длина, масса, объём;
- *биология*: влияние вредных факторов (табак, алкоголь, наркотики) на организм человека; человеческое тело и здоровье; опорно-двигательный аппарат, скелетные мышцы в организме человека;
- *физика*: физические величины, единицы измерения; движение и покой;
- *история румын и универсальная история*: античные олимпийские игры;
- *личностное развитие*: активность и отдых; психическое здоровье.

Междисциплинарные связи устанавливаются в рамках практических занятий по модулям:

- *Познание мира*: взаимоотношения в природе – модуль «Пешеходный туризм»; плавание – модуль «Плавание»; движение и отдых – модуль «Спортивная игра»;
- *Биология*: заболевания опорно-двигательной системы и оказание первичной помощи – в модулях путём обеспечения и предоставления первой медицинской помощи в случае необходимости;
- *География*: географическая карта – модуль «Пешеходный туризм»;
- *Физика*: электромагнитные явления: магниты – модуль «Пешеходный туризм»; рычаги в организме человека – модули «Спортивная игра», «Гимнастика», «Легкая атлетика»;

- *Музыкальное образование*: ритмы танцевальной и маршевой музыки, песни, предлагаемые для прослушивания – модули «Танцевальные элементы», «Гимнастика» и некоторые занятия в рамках урока;
- *Математика*: набор натуральных чисел; обыкновенные дроби; геометрические элементы и единицы измерения; геометрические фигуры и тела – во всех модулях по мере необходимости;
- *Румынский/русский язык и литература*: культура общения, связанное ясное выражение;
- *Информатика*: (СИТ), образовательное программное обеспечение, PowerPoint – графические презентации дневника двигательной деятельности и группового проекта;
- *Художественное образование*: хроматический диапазон, используемый в учебной деятельности.

Меж- и трансдисциплинарный подход к научному содержанию школьных программ предлагает учащимся образ одного и того же содержания (явления) с точки зрения различных дисциплин и их отношений. Ученик поставлен в ситуацию думать и задавать вопросы, чтобы установить связь между аспектами, изучаемыми в каждой дисциплине, и, таким образом, больше не будет воспринимать изучаемый феномен изолированно, а накапливать то, что он знает о нём с точки зрения различных дисциплин, дополняя их и влияя друг на друга.

Специфические знания (декларативные) в модуле основаны на практическом содержании целевого режима в зависимости от соответствующего уровня.

Практические знания (процедуральные) направлены на формирование компетенций в соответствии с адекватным уровнем и указывают на те средства и методы, которые используются на практических занятиях.

Учебная деятельность продвигает методологию, ориентированную на действие, основанное на интерактивных методах, для которых необходим определённый уровень двигательных навыков, мышления, аффективно-волевых процессов, воображения и творчества. Учебная деятельность является средством формирования компетенций и преподносится классу посредством различных общедидактических и специфических дисциплинарных методов. Но ни один метод не может быть ни рецептом, ни функцией в самоизоляции. Важно использовать подходящие методы для построения дидактических стратегий — наборов процессов, действий и операций, которые, в зависимости от ряда факторов, структурируются в группу деятельности.

Оцениваемые продукты, рекомендованные *Куррикулумом*, отражают специфику вида спорта, изучаемого в конкретном модуле, что позволяет выполнять широкий спектр видов деятельности. Перечень продуктов является открытым и может быть дополнен преподавателем. Но в то же время рекомендуется определить адекватный продукт, наиболее достоверный для каждой единицы компетенции в контексте класса/уровня и для конкретного учащегося.

Дневник двигательной деятельности ученика является оцениваемым продуктом, а также средством формирования у учащихся компетенций самооценки и самомотивации для самостоятельной практики двигательной деятельности. Дневник значим и для развития цифровых, коммуникативных и социальных компетен-

ций. Дневник двигательной деятельности предлагает ученику различные формирующие возможности: ученик познает себя, сравнивает, интерпретирует, анализирует, делает выводы, общается, предлагает решения для развития собственного организма и т. д.

Внимание! Двигательные тесты для диагностики уровня физической подготовленности не составляют продукт оценивания, не являются обязательными, направлены на объективное информирование ученика об уровне общей физической подготовленности, побуждая его активно и систематически практиковать физические упражнения на уроках и дома, чтобы достичь прогресса в данном виде подготовки на протяжении учебного года. Тестирование может проводиться только один раз в год, в конце учебного года, в целях диагностики/самооценивания.

Оценивание учебных результатов по дисциплине *Физическое воспитание* является важной функциональной составляющей образовательного процесса. Стратегии оценивания продуманы таким образом, чтобы побудить учащегося к умственной и практической деятельности, а также для того, чтобы помочь ему развиваться и формировать себя в когнитивном, духовном, психомоторном и аффективно-мотивационном отношениях.

Оценивание будет сосредоточено на анализе – оценке компетенций в рамках учебной дисциплины, заданных в качестве конечных целей обучающего процесса и подлинных результатов образования учащегося, необходимого ему во взрослой жизни. Таким образом, **целью оценивания** является поощрение приобретения опыта в области физического воспитания и степени формирования компетенций по окончании изучения данного предмета в гимназическом цикле.

В зависимости от момента проведения оценивания в процессе обучения по дисциплине *Физическое воспитание*, оценивание проводится следующим образом: на начальном этапе производится первичное оценивание; затем в процессе непрерывного учения – формативное оценивание; и наконец, итоговое – суммативное оценивание.

- **Первичное оценивание** (ПО) необходимо в начале школьного года/семестра/модуля для определения степени сформированности у учащегося навыков, необходимых в процессе успешного изучения нового. ПО не является контрольным, а результаты используются с целью повышения эффективности последующего процесса преподавания – учения – оценивания. ПО может быть, как инструментальным (на основе разработанных инструментов оценивания), так и неинструментальным.
- **Формативное оценивание** (ФО) планируется на долгосрочном уровне в конце модулей, а на краткосрочном – на определенных уроках, по решению учителя. Целью ФО является систематический и непрерывный контроль текущих результатов и прогресса, достигнутого учащимися. ФО дает учителю возможность незамедлительно вмешаться, позволяет оптимально провести необходимые корректирующие действия, которые изменят результаты учащихся в лучшую сторону. ФО соотносится с единицами компетенций и единицами содержания за

рассматриваемый период времени, является инструментальным и проводится на основе рекомендованных продуктов, реализованных в соответствии с темой обучения.

- **Суммативное оценивание** (СО) планируется в конце значительного отрезка образовательного процесса: семестра, учебного года. СО соотносится с единицами компетенций и единицами содержания за рассматриваемый семестр/год. Является инструментальным и проводится с помощью продуктов, реализованных на основе всей изученной за этот период тематики.

Куррикулум подчёркивает важность стимулирования саморефлексии, самоконтроля и саморегуляции в контексте принятия учащихся как партнеров в процессе оценивания. Выделяем условия, необходимые для воспитания у учащихся способности к самооцениванию:

- представление задания (продукта) и критериев успеха;
- побуждение учащихся к постановке вопросов о ходе выполнения задания (осознание критериев);
- применение инструментов самопроверки, под руководством учителя;
- поощрение оценивания в рамках группы или класса (взаимооценивание);
- заполнение анкеты (лист/карточка самооценки) по завершении релевантного задания.

Для разработки инструментов оценивания учитель должен выбрать и, по необходимости, скомбинировать соответствующие продукты из рекомендованного списка в соответствии с оцениваемыми единицами компетенции и содержания в контексте данной стратегии оценивания.

Результаты учащихся по предмету *Физическое воспитание* в X-XII классах будут оцениваться **на основе критериев и дескрипторов, без оценок**. По результатам формативного оценивания в конце модулей и суммативного оценивания в конце семестра/года, на основе критериев и дескрипторов учащимся присуждаются **показатели качества**: очень хорошо (ОХ), хорошо (Х), или удовлетворительно (У) (фиг. 1).

УЧАЩИЙСЯ, КОМПЕТЕНЦИИ КОТОРОГО:

- устойчивы, способны к саморазвитию

- требуют тренировки для закрепления

- находятся в процессе формирования

Показатели достижений

ВЫПОЛНЯЕТ ШКОЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- правильно
- полно
- последовательно
- без колебаний

- с незначительными ошибками
- недостаточно полно
- частично
- непоследовательно
- с небольшими колебаниями, преодоленными под руководством учителя (направляющие вопросы)

- с ошибками
- неполно
- непоследовательно
- с колебаниями, преодоленными с постоянной поддержкой (пояснения, указания)

Дескрипторы достижений

ПОДТВЕРЖДАЕТ ОЦЕНИВАЕМЫЕ ШКОЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА:

Очень хорошо

Хорошо

Удовлетворительно

Показатели качества

Фигура 1. Оценка школьных результатов по дисциплине Физическое воспитание в X-XII в контексте КОД

Все вышеперечисленные методологические ориентировки преподавания — учения — оценивания порождают необходимость создания **высокоэффективной и благоприятной учебной среды, нацеленной на ученика**, которая характеризуется следующими критериями:

- вопросы, заданные учащимися, ценнее, чем их ответы;
- идеи поступают из разных источников;
- используются разнообразные типы учения: учение, основанное на практических работах, на исследованиях, на проектах, на рабочих заданиях; непосредственное учение; взаимное обучение; учение с помощью экскурсий; учение в музеях; учение с помощью интернета (e-learning); игровая форма учения и т. д.;
- обучение в классе непосредственно «подключено» к социуму: чтобы оно пригодилось в реальном мире, именно там должно начинаться и заканчиваться обучение;
- обучение персонафицировано в зависимости от различных сопутствующих проблем;
- оценивание является непрерывным, достоверным и прозрачным процессом, который никогда не должен проводиться в качестве наказания;
- критерии успеха всегда взвешенные и прозрачные;
- позитивный опыт обучения рассматривается, как ценность [23].

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЙСКОГО ЦИКЛА

Учителя и учащиеся могут использовать двигательные тесты в конце учебного года с целью диагностики/самооценки уровня общей физической подготовки.

№ п/п.	Тесты	Девочки/ Мальчики	Класс	Уровни общей физической подготовленности						
				Высший	Высокий	Средне-высокий	Средний	Средне-низкий	Низкий	Очень низкий
1	Челночный бег: 3x10м(с)	Девочки	X	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9
			XI	8,1	8,2	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8
			XII	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7
		Мальчики	X	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5
			XI	7,5	7,6	7,7	7,9	8,0	8,2	8,4
			XII	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2
2	Подъём туловища из положения лёжа на спине (руки скрестно к плечам, зафиксированы на груди, ноги полусогнуты, зафиксированы неподвижно) в течение 30 с	Девочки	X	24	23	22	20	19	18	17
			XI	25	24	23	21	20	19	18
			XII	26	25	24	22	21	20	19
		Мальчики	X	29	28	26	24	23	22	21
			XI	32	30	28	26	24	23	22
			XII	34	32	30	29	26	24	23
3	Прыжок в длину с места (см)	Девочки	X	190	185	180	175	170	165	160
			XI	190	185	180	175	170	165	160
			XII	195	190	185	180	175	170	165
		Мальчики	X	230	220	210	200	195	190	180
			XI	235	225	220	210	200	195	185
			XII	240	235	225	215	205	200	195
4	Медленный наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Девочки	X	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10
			XI	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12
		Мальчики	X	+14	+13	+12	+10	+9	+8	+7
			XI	+15	+14	+13	+11	+10	+9	+8
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во повторов)	Девочки	X	18	17	16	15	14	13	12		
			XI	21	20	18	17	16	15	13		
			XII	22	21	20	18	17	16	15		
					X	16	15	14	13	12	11	10
						15	14	13	12	11	10	9
						14	13	12	11	10	9	8
						13	12	11	10	9	8	7
						12	11	10	9	8	7	6
						11	10	9	8	7	6	5
						10	9	8	7	6	5	4
		6	Подтягивания из виса хватом сверху на перекладине (кол-во повторов) Мальчишки	Девочки	XI	9	8	7	6	5	4	3
8	7				6	5	4	2	1			
16	15				14	13	12	11	10			
						15	14	13	12	11	10	9
						14	13	12	11	10	9	8
						13	12	11	10	9	8	7
						12	11	10	9	8	7	6
						11	10	9	8	7	6	5
						10	9	8	7	6	5	4
						9	8	7	6	5	4	3
						8	7	6	5	4	2	1
				Девочки	XI	16	15	14	13	12	11	10
		XII	15		14	13	12	11	10	9		
			14		13	12	11	10	9	8		
						13	12	11	10	9	8	7
						12	11	10	9	8	7	6
						11	10	9	8	7	6	5
						10	9	8	7	6	5	4
						9	8	7	6	5	4	3
						8	7	6	5	4	3	2
						18	17	16	15	14	13	12
						17	16	15	14	13	12	11
						16	15	14	13	12	11	10
				15	14	13	12	11	10	9		
				14	13	12	11	10	9	8		
				13	12	11	10	9	8	7		
				12	11	10	9	8	7	6		
				11	10	9	8	7	6	5		
				10	9	8	7	6	5	4		
				9	8	7	6	5	4	3		
				8	7	6	5	4	3	2		
				18	17	16	15	14	13	12		
				17	16	15	14	13	12	11		
				16	15	14	13	12	11	10		
				15	14	13	12	11	10	9		
				14	13	12	11	10	9	8		
				13	12	11	10	9	8	7		
				12	11	10	9	8	7	6		
				11	10	9	8	7	6	5		
				10	9	8	7	6	5	4		

БИБЛИОГРАФИЯ

Нормативно-правовая база

1. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
2. *Codul Educației al Republicii Moldova*, modificat LP 138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.16.
3. *Concepția educației în Republica Moldova*, 2000.
4. *Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău, ME, 2010.*
5. *Curriculum pentru învățământul primar*, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.
6. *Legea Republicii Moldova cu privire la Drepturile Copilului*, nr. 338-XIII din 15 decembrie 1994.
7. *Metodologia de evaluare criterială prin descriptori la disciplinele Educația muzicală, Educația plastică, Educația tehnologică și Educația fizică, clasa a V-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1324 din 08 septembrie 2018.
8. *Standarde de eficiență a învățării*, Ministerul Educației al Republicii Moldova, 2012.
9. *Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 «Educația 2020»*, publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351; art. 1014.
10. *Strategia Moldova Digitală 2020*, publicată: 08.11.2013 în Monitorul Oficial Nr. 252-257, art. 963.
11. *Strategia Națională Educație pentru toți*, publicată: 15.04.2003 în Monitorul Oficial Nr. 070, art. 441.

Исследования/доклады

12. *Evaluarea curriculumului național în învățământul general. Studiu*. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
13. Bucun N.; Guțu V.; Ghicov A. [et al.] *Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic*. Chișinău: IȘE, 2017.

Специальная литература

14. Bragarenco N. *Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori*. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.
15. Budevici-Puiu A. ș. a. *Handbal liceal, teorie și metodică*. Chișinău: Valinex, 2012.
16. Ciorbă C. *Baschet, pregătirea fizică*. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
17. Ciorbă C. ș. a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016.
18. Gremalschi T.; Boian I. *Standarde de eficiență a disciplinei Educația Fizică*. Chișinău: Lyceum, 2012.
19. Grosu V., Perfilov O., Perfilov L. *Tehnologii de evaluare la Taekwondo WT 10-1 KUP. Ghid metodologic*. Chișinău: Artpoligraf, 2019.
20. Manolachi V., Lefter N., Manolachi V. *Judo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate*. Chișinău: USEFS, 2017.

21. Mocrousov E., Moiescu P. *Tehnica, tactica și metodică tenisului de masă, Ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2017.
22. Rîșneac B., Solonenco G. *Înotul sportiv, concepte metodologice*. Chișinău: USEFS, 2014.
23. Sîrghi S. *Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie*. Chișinău: Valinex, 2017.
24. Tabîrța V., Bragarenco N., Grosul V. *Badminton, curs de lecții*. Chișinău, USEFS, 2009.
25. Vasiliev M. *Instruirea modulară – tehnologie didactică axată pe formarea competențelor*// În: *Didactica Pro...* nr. 5-6 (87-88), 2014, p. 56 -59.
26. Aftimciuc O., Chizari, M. *Fitness, teorie și metodică*. Iași: Prim, 2012.
27. Conohova T., Păcuraru A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: Prim, 2014.
28. Dragomir P., Scarlat E. *Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*. București: EDP, 2004.
29. Heick T. The characteristics of a highly effective learning environment <https://www.teachthought.com/learning/10-characteristics-of-a-highly-effective-learning-environment/>
30. Houart M. *Evaluer des compétence... Ouimais comment?* Département Éducation et technologie (UNamur), 2001.
31. Năstase V. D. *Dans sportiv. Metodologia performanței*. Pitești: Paralela 45, 2011.