

Департамент социальной защиты населения г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

на заседании ШМО

Пр. №1 от 16.08.25г.

Монялево Н.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

И.В. Рибелка  
16.08.2025

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас  
16.08.2025



**Рабочая программа  
внекурортной деятельности  
«Фитнес 1»**

**(общекультурное направление) 5-11 класс**

**2025-2026 учебный год**

**Составитель:**

**Учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы**

**Петров Дмитрий Сергеевич**

**2025**

## **Пояснительная записка.**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена для учащихся 5-11 классов. Количество учебных часов по фитнесу 2 часа в неделю. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

### **Актуальность**

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат.

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

### **Практическая значимость программы**

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и

квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта, из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, целью физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

### **Здоровьесберегающие технологии**

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе

3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха

4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Цель и задачи обучения:**

Цель адаптивной физической культуры максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущеных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих практических задач:

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **Формы и методы обучения**

1.Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- a) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, оклад ученика, инструктаж);
- б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации(показ, наблюдение);
- в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

2.Методы стимулирования и мотивации:

- a) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);

- в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);
- г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

3. Формы организации работы на уроке (индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная).

Средства обучения: оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Используемые методы контроля и самоконтроля при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.

- а) устные (индивидуальный опрос, взаимоопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
- б) письменные (тесты, контрольные упражнения);
- в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу);

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостояльному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий фитнесом. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

#### Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

#### Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

#### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки).

#### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры: Пионербол, гольф, настольный теннис, дартс, бочче, пионербол, знамя, футбол (мини-футбол).

Упражнения специальной и

технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### **Требования к УУД:**

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей;

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Определять последовательность действий на занятие.

Личностные УУД:

- Знание основных правил на занятиях и ориентация на их выполнение;
- Установка на здоровый образ жизни;
- Толерантность и сопереживание.

Коммуникативные УУД:

- Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Слушать и понимать речь других.
- Контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Требования к условиям проведения занятий.

## 1. Место

Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

## 2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух.

## 3. Время

АФК можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

## 4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 10-18 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы.

### **УМК: Список литературы по афк**

Гамирова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамирова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.

Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.

Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.

Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.

Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121

Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108

Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78

Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.

Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

**Календарно-тематическое планирование 2021-2022год. (5-11класс, 2 часа в неделю.)**

№ Урок а п/п	№ Урок а по теме	Наименование раздела, тема урока	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные (познавательные УУД; регулятивные УУД; коммуникатив- ные УУД)	личностные УДД
1	1.1	Урок-знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Правила игры в настольный теннис.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья.
2	2	Урок-обучение. Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обогащение двигательным опытом.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни.
3	3	Урок-совершенствование. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обогащение двигательным опытом.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

4	4	Урок соревнование. Соревнования по настольному теннису.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
5	5	Урок задание. Технике безопасности и правилам поведения на занятиях в тренажерном зале. Атлетическая гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Готовность к личностному самоопределению.
6	6	Урок задание. Развитие силы мышц (корсета).	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Уважительное отношение к иному мнению.
7	7	Урок-обучение. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Правила игры в Бочче.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
8	8	Урок-игра. Совершенствование техники игры в Бочче.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей.
9	2.1	Урок-знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями.

		занятиях фитнесом. Правила игры в настольный теннис.			
10	2	Урок-совершенствование. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
11	3	Урок соревнование. Турнир по настольному теннису.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
12	4	Урок соревнование. Соревнование по шашкам.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	оказание бескорыстной помощи окружающим

13	5	Урок-обучение. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Адаптивная гимнастика.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
14	6	Урок-задание. Развитие силы мышц (корсета).	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	7	Урок-задание. Дыхательная гимнастика.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Уважительное отношение к иному мнению.
16	8	Урок-задание. Комплекс упражнений для развития навыка правильной осанки.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
17	3.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Подвижные игры (Город за городом).	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Уважительное отношение к иному мнению.
18	2	Урок игра. Подвижные игры (Знамя).	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

19	3	Урок обучение. Скандинавская ходьба.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
20	4	Урок-задание. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Адаптивная гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Уважительное отношение к иному мнению.
21	5	Урок-задание. Урок-задание. Развитие силы мышц (корсета).	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Уважительное отношение к иному мнению.
22	6	Урок-задание. Дыхательная гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Уважительное отношение к иному мнению.
23	7	Урок-задание. Комплекс упражнений для развития навыка правильной осанки.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
24	8	Урок-задание. Корrigирующая гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

					поставленных целей.
25	4.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Лыжная подготовка.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
26	2	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Уважительное отношение к иному мнению.
27	3	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Уважительное отношение к иному мнению.

			дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.		
28	4	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом в спортивном зале. Правила игры в шашки.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
29	5	Урок-соревнование. Турнир по шашкам.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
30	6	Урок-соревнование. Правила игры в дартс. Турнир.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность к личностному самоопределению.

			двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.		
31	7	Урок-соревнование. Правила игры в шахматы. Турнир.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
32	8	Урок обучение.  Скандинавская ходьба.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность к личностному самоопределению.
33	5.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Лыжная подготовка	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность к личностному самоопределению.

34	2	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35	3	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36	4	Урок обучение. Техника безопасности и правила игры в боччу.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
37	5	Урок игра. Соревнования по бочче.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать,	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

				контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	поставленных целей.
38	6	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом в тренажерном зале. Аэробная тренировка (занятия на тренажерах).	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
39	7	Урок задание. Аэробная тренировка (занятия на тренажерах).	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Готовность к личностному самоопределению.
40	8	Урок задание. Аэробная тренировка (занятия на тренажерах).	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
41	6.1	Урок знакомство.  Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам	Приобретают координационные способности, ориентирование в	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

		поведения на занятиях фитнесом. Лыжная подготовка.	пространстве.		поставленных целей.
42	2	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Готовность к личностному самоопределению.
43	3	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
44	4	Урок-задание. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
45	5	Урок обучение. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Адаптивная гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Готовность к личностному самоопределению.

46	6	Урок задание. Развитие силы мышц (корсета).	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
47	7	Урок задание. Дыхательная гимнастика.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность к личностному самоопределению.
48	8	Урок задание. Комплекс упражнений для развития навыка правильной осанки.	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
49	7.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Адаптивная гимнастика.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
50	2	Урок задание. Развитие силы мышц (корсета).	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
51	3	Урок задание. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
52	4	Урок задание. Комплекс упражнений для развития навыка правильной осанки.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

					поставленных целей.
53	5	Урок задание. Корrigирующая гимнастика.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
54	6	Урок обучение. Техника безопасности и правила игры в мини волейбол.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
55	7	Урок игра. Совершенствование техники игры в мини волейбол.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
56	8	Урок игра. Совершенствование техники игры в мини волейбол.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
57	8.1	Урок-знакомство.  Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Правила игры в настольный теннис.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
58	2	Урок-совершенствование. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.

				результаты совместной деятельности.	
59	3	Урок-совершенствование. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность к личностному самоопределению.
60	4	Урок соревнование. Турнир по настольному теннису.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Готовность к личностному самоопределению.
61	5	Урок знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнесом. Правила игры в гольф.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Готовность к личностному самоопределению.
62	6	Урок игра. Совершенствование техники игры в гольф.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
63	7	Урок игра. Совершенствование техники игры в гольф.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
64	8	Урок соревнование. Гольф.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.

65	9.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
66	2	Урок задание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
67	3	Урок задание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
68	4	Урок обучение. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила игры в гольф.	Содействует освоению основ рациональной техники движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
69	5	Урок игра. Совершенствование техники игры в гольф.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Готовность к личностному самоопределению.
70	6	Урок-соревнование. Командный турнир по гольфу.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

					поставленных целей.
71	7	Урок ига. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила игры в настольный теннис.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
72	8	Урок-соревнование. Настольный теннис турнир.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
73	10.1	Урок знакомство. Вводный инструктаж и техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	Приобретают координационные способности.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
74	2	Урок задание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

75	3	Урок задание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
76	4	Урок обучение. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила игры в гольф.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
77	5	Урок игра. Совершенствование техники игры в гольф.	Приобретают координационные способности, ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
78	6	Урок игра. Совершенствование техники игры в гольф.	Содействие освоению основ рациональной техники движений.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
79	7	Урок игра. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила игры в настольный теннис.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.

80	8	Урок-соревнование. Настольный теннис турнир.	Приобретают координационные способности.	Умение самостоятельно акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.	Готовность и способность к саморазвитию и самообучению.
----	---	---	--	--	---