

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43 г. ТОМСКА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Направление:**  
**Спортивно – оздоровительное**  
**для основного уровня образования**

**База реализации:**  
**обучающиеся 7 классов**  
**(34 часа, 1 час в неделю)**

**Составитель:**  
Токмаков А.Н. ,  
учитель физической культуры

2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Концепция преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России М.: Просвещение, 2010г.
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( от 29 декабря 2010 г. №189 в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий (ФГОС ООО п. 18.2.2.);
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г.№ 09-1672

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов. Основана на межпредметных связях (физическая культура, биология, история, обществознание).

**Цель программы:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

- \* обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- \* формировать у школьников универсальные учебные действия на межпредметном уровне;
- \* укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности
- \* воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива

*В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», созданной на основе принципа преемственности в обучении, который позволяет на каждом последующем этапе применять полученные и закрепленные на предыдущем этапе знания, умения, навыки и компетентности. Тем самым включаются пропедевтические принципы обучения и воспитания: на каждой новой ступени или этапе происходит актуализация опорных предшествующих результатов, что позволяет ориентировать обучающихся на предъявление себе требований в будущей деятельности.*

***Программа рассчитана на 1 год, 34 часа, 1 час в неделю. Занятия проводятся для обучающихся 7-х классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 12-13 лет.***

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты***

- \* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- \* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- \* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- \* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

#### ***Регулятивные УУД:***

- \* умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
- \* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- \* осуществление взаимного контроля;
- \* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов

#### ***Познавательные УУД:***

- \* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- \* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- \* рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- \* постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- \* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- \* постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- \* разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- \* управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- \* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

### **Результат внеурочной деятельности**

Улучшение показателей физической подготовленности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

### Раздел 1. Теоретическая часть.

Инструктаж по ТБ. История физической культуры, основы гигиены человека, значение общей физической подготовки.

*Вид деятельности:* спортивно - оздоровительная.

*Формы:* занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### Раздел 2. Беговая подготовка.

Основы легкой атлетики, прыжковые упражнения, упражнения на координационной лестнице, кроссовая подготовка, подвижные игры с бегом.

*Вид деятельности:* спортивно - оздоровительная.

*Формы:* игры с ролевым акцентом, занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### Раздел 3. Гимнастика.

Пилатес, акробатические упражнения, аэробика, музыкально – ритмическое воспитание.

*Вид деятельности:* спортивно - оздоровительная.

*Формы:* занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### Раздел 4. Силовая подготовка.

Элементы пауэрлифтинга, упражнения с собственным весом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, HOT IRON, кроссфит.

*Вид деятельности:* спортивно - оздоровительная.

*Формы:* занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### 3. Тематическое планирование.

№ п.п	Раздел курса	Количество часов
1.	Теоретическая часть	2
2.	Беговая подготовка.	14
3.	Гимнастика.	8
4.	Силовая подготовка.	10

#### Приложение

#### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
2. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.;Просвещение 2006 г.
6. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

2. Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
6. Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет-org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, компьютер, мультимедиа.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи, видеозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая.
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Кегли
7. Флажки
8. Мат гимнастический.
9. Коврики: гимнастические, массажные.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Рулетка измерительная.
12. Щиты баскетбольные тренировочные. 13. Аптечка.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43 г. ТОМСКА

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей  _____ Протокол №_ от ... 2018 г. Рук. МО: _____ Шабанов С.Г	«Утверждаю» «__» _____ 2018г. Директор МАОУ СОШ № 43 _____ Н.А. Божков
---	---

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

**Составитель:**  
Токмаков А.Н.,  
учитель физической культуры

2018г

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Кол-во часов	Тип Занятия (теоретическое, практическое)	Виды деятельности	Формируемые УУД
1.		Инструктаж по ТБ. История ФК.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.
2.		Личная гигиена, режим дня спортсмена.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение

					ые процедуры	
3		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
4- 5		Подвижные игры с метанием мяча из различных положений.	2	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; П.: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов; К.: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
6		Сдача контрольных нормативов.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.



					ые процедуры	
7		Развитие скоростной выносливости.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
8-9		Упражнения на ловкость. Подвижные игры.	2	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.
10		Кросс по пересеченной местности.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
11-		Упражнения на координационной лестнице.	2	практическое	Спортивно – оздоровительная	Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.

12					я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.
13		Прыжковые упражнения с отягощением, с гимнастической резиной.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
14		Развитие скоростной выносливости.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
15		Подвижная игра «Знамя».	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы

					спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
16		Упражнения на координационной лестнице.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
17		Круговая тренировка.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
18		Инструктаж по ТБ. Пилатес	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.

					секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
19		Акробатика – основы знаний.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
20		Акробатика: разучивание комбинаций	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П.: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать, решать проблемы; К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить для партнера понятные высказывания.
21		Аэробика – основы знаний.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы	Р.: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П.: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;

					о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	ставить и формулировать проблемы; <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы.
22		Пилатес: упражнения с отягощением	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
23		Аэробика: Музыкально – ритмическое воспитание	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
24		Разучивание акробатической комбинации.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных	Р.: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные

					секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	способы решения задач; ориентироваться в многообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
25		Пилатес: упражнения с гимнастической резиной	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П.: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.
26		Инструктаж по ТБ. Основы пауэрлифтинга.	1		Спортивно – оздоровительная деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Р.: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П.: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.
27		Упражнения на верхний плечевой пояс с собственным весом.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная	Р.: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>контроль и самоконтроль</i> – различать

					я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	способ и результат действия; П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; ориентироваться в многообразии способов решения задач; К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;
28		Упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме; ориентироваться в многообразии способов решения задач; К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.
29		НОТ IRON – основы знаний.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
30		Кроссфит – основы знаний.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить

					я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
31		Приседания с небольшими отягощениями.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
32		Кроссфит. Разновидности бёрпи.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность <b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительн ые процедуры	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
33		Разновидности отжиманий.	1	практическое	Спортивно – оздоровительна я деятельность	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия;



					<p><b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры</p>	<p>П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>
34		Приседания, наклоны с небольшими отягощениями.	1	практическое	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p><b>Формы:</b> занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры</p>	<p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия; П.: <i>знаково – символические</i> – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>