

Выписка верна

И.о. директора школы _____

О.Н. Григорьева



**Выписка из ООП ООО,
утверждённой приказом № 272 от 31.08.2023 г.**

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«ОФП»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 1 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ОФП» (далее Учебный курс) Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

с учетом:

- Рабочей программы воспитания МБОУ школы №1;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»

в соответствии с:

- Положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ школе №1.

Цель учебного курса: здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи учебного курса:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ школы №1: учебный

курс предназначен для обучающихся 5-6 кадетских классов; срок освоения курса 1 год, рассчитан на 1 час в неделю.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ОФП (кадеты 5-6 кл.)» реализуется с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ школы №1:

Программа учебного курса внеурочной деятельности реализуется по направлениям воспитания Рабочей программы воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;

Личностные результаты освоения обучающимися учебного курса внеурочной деятельности соответствуют целевым ориентирам результатов воспитания на уровне основного общего образования Рабочей программы воспитания.

Содержание учебного курса

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

-«*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «*Гимнастика*» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «*Подвижные игры*» и «*Спортивные игры*» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают

ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

3. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП

2. Соревнования по СФП

3. Соревнования — эстафеты

4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты освоения учебного курса.

Обучающийся готов руководствоваться ценностями и приобрел первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- Знает и принимает свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
- Понимает сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
- Проявляет уважение к государственным символам России, праздникам.
- Проявляет готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
- Выражает неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
- Принимает участие в жизни объединения внеурочной деятельности, школы, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотического воспитания:

- Сознает свою национальную, этническую принадлежность, любит свой народ, его традиции, культуру.
- Проявляет уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.
- Проявляет интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.
- Знает и уважает достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.
- Принимает участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственного воспитания:

- Знает и уважает духовно-нравственную культуру своего народа, ориентирован на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).
- Выражает готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.
- Выражает неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.
- Сознает соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеет общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.
- Проявляет уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.
- Проявляет интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- Понимает ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражает установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляет неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимает их последствия, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеет осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремится управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способен адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудового воспитания:

- Уважает труд, результаты своего труда, труда других людей.
- Проявляет интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.
- Сознает важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.
- Участвует в решении практических трудовых дел, задач (в семье, объединении, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.
- Выражает готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Метапредметные результаты освоения учебного курса.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по Футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Результаты освоения учебного курса:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- социальная адаптация учащихся;
- формирование здорового образа жизни учащихся;
- участие в общешкольных, районных, областных мероприятиях.

Тематическое планирование учебного курса.

№ п/п	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы (ссылки)
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	Беседа, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/77739/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.	1	Беседа, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/77739/
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/

	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.			
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262672/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/

	мяча.			
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	1	Практическая работа	https://yandex.ru/video/preview/16871430463478382748
10	Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины,	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/

	повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей			
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок	1	Практическая работа	https://yandex.ru/video/preview/16871430463478382748

	назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.			
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/

	висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.			
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/

21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/start/88045/
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский - 30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/
24	Упражнения на	1	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/

	развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.		я работа	t/79854/
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/
26	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/

	скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения.			
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/
28	Гимнастика (общефизической направленности).	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

	Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия			
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/start/91344/
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/

	стенке. Передвижения в весе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.			
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1	Практическа я работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/star/t/89803/
33	Комплекс	1	Практическа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/star

	упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.		я работа	t/279250/
34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский - 30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
		34		