

Областное государственное общеобразовательное учреждение «Чернянская СОШ№4» Белгородской области

Приложение к образовательной программе СОО ФГОС

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Функциональный тренинг»  
с учетом  
рабочей программы воспитания  
среднее общее образование  
ФГОС

### **Пояснительная записка**

«Чернянская средняя образовательная школа №4» строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка» и в соответствии с письмом управления образования от 19.10.2007 №16-15-6790 «О создании школьных спортивных клубов», на основании письма отдела образования Западного внутригородского округа «Об организации спортивно-массовой работы», «Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233 с изменениями от 22.02.1997 г. № 212, от 07.12.2006г. № 752).

#### **Цель программы:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью,
- стремления к активным занятиям физической культурой и спортом,
- физической красоте,
- душевной и физической гармонии.

#### **Задачи:**

- Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Всестороннее гармоничное развитие тела.
- Формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- Воспитание волевых качеств.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.

- Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Учащиеся должны знать и помнить:**

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего обра-

зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Функциональный тренинг». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере «функциональный тренинг», умения использовать ценности «функционального тренинга» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения «функционального тренинга» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных

на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание учебного предмета, курса**

#### **Основы знаний. Теоретические сведения**

- Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу.
- Специальное оборудование для фитнес-занятий.
- Спортивные травмы и меры их предупреждения.
- Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда).
- Противопоказания.
- Тестирование.

#### **Классическая аэробика**

- История аэробики.
- Базовые шаги.
- Движения рук.
- Подача вербальных и визуальных команд.
- Музыкальный размер.
- Понятие «Музыкальный квадрат».
- Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
- Силовой тренинг.
- Стретчинг.

#### **Движения ногами**

- Обычная ходьба – марш
- Ходьба ноги врозь – ноги вместе
- Шаг с поворотом кругом

- Скрестный шаг
- Выставление ноги на носок
- Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали
- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь
- Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей
- Кик
- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад
- Приставной шаг
- Приставной шаг с полуприседом
- Приседание
- Переменные скрестные шаги в сторону
- Выпад
- Мамбо
- Ча-ча-ча
- Бег
- Скачки с одной ноги на две
- Прыжки, ноги врозь
- Движения руками
- Упражнение для двуглавой мышцы плеча
- Упражнения для трехглавой мышцы плеча
- Упражнение для грудных мышц
- Упражнение для дельтовидной мышцы
- Упражнения для мышц груди

## **Стретчинг**

- Упражнениями на растягивание.

## **Интервальная тренировка**



- Аэробные упражнения (кардионагрузка).
- Силовой тренинг. Прыжковые упражнения.
- Стретчинг.
- Упражнения на баланс.
- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

### **Упражнения силового блока**

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса
- Упражнения на пресс
- Упражнения для мышц спины и ягодиц
- Упражнения с гантелями
- Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

### **Кардионагрузка**

- быстрая ходьба,
- бег,
- прыжки,
- прыжки через скакалку,
- танцевальные движения,
- упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)
- Упражнения на баланс

### **Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

- Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

### Итоговое тестирование.

### V. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№П/П	Наименование разделов и тем	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы	Часы учебного времени	Использование ЭОР	Примечание
1	Техника безопасности на уроках. Подготовка к самостоятельным занятиям.	<b>Теория:</b> Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам «функциональный тренинг». Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. <b>Практика:</b> ОФП	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.1
2	Понятие «функциональный тренинг»	<b>Теория:</b> Что такое «функциональный тренинг». Основные правила. Запрещенные упражнения <b>Практика:</b> ОФП	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.2
3	Роль и значение «функционального тренинга» в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	<b>Теория:</b> Важность и польза занятия в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения,	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.3

			получить опыт участия в социально значимых делах			
4	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.4
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	Упражнения и комплексы из видов «функционального тренинга» для коррекции нарушений осанки	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.5
6	<b>Классическая аэробика.</b> Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.6
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.7
8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога,	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.8

		которая выполняет первое движение в элементе.	определенные социально значимые формы поведения			
9	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.9
10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.10
11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.11
12	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.12

13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.13
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.14
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.15
16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.16
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.17
18	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.18

			себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах			
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.19
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.20
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.21
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.22

23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.23
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.24
25	<b>Функциональная тренировка (тренинг)</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.25
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.26
27	Упражнения из лёгкой атлетики	Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.27

		<p>виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.</p>	<p>самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p>			
28	Упражнения из лёгкой атлетики	<p>челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.</p>	<p>Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу</p>	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.28
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	<p>Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев</p>	<p>Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p>	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.29



30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.30
31	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.31
32	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.32
33	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://gercules.fit/">https://gercules.fit/</a>	П.33
34	Упражнения из лёгкой атлетики	челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений;	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	П.34

		поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.				
--	--	---	--	--	--	--