

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла»  
Председатель МО

---

Самсонова И.Ю.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Галыгина А.В.  
«30» августа 2023 г.

Утверждена  
Приказом  
№ 138/1 - ОД от 30.08.2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Троицкое:

---

Фомин В.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**

**на уровне общего и среднего общего образования**  
**9-11 классы**

2023 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Рабочая программа составлена на основе "Внеурочной деятельности учащихся", авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для группы учащихся 9-11 классов проводятся 1 раз в неделю по 1 часу: 34 часа в год. Общее количество часов – 102 часа.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 9-11 классы Первый год реализации программы**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

### **Тема 2. Базовые понятия физической культуры.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Тема 3. Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Тема 4. Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой.** 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).

**Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

### **Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

## **Второй год реализации программы**

### **Легкая атлетика**

Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4\*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4\*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Футбол: ведение мяча; обводка противника; передачи и приёмы игры.

## **Третий год реализации программы**

**Раздел 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 2. Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Раздел 3. Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Раздел 4. Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой.** 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).

**Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных

особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.  
Спортивные игры.

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Спортивные игры

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.  
Формы организации и виды деятельности: групповые и индивидуальные; игра.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
- 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. В области познавательной культуры: -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;  
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов 9-11 классы**

### **Первый год реализации программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематические блоки, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1.</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	
	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>	
	Техника нападения. Действия без мяча.	1	

	Перемещения и стойки.		
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2	
	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	1	
<b>3.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>	
	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2	
	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	
<b>4.</b>	<b>Гандбол</b>	<b>5</b>	
	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования	1	
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	
	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>	

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**



### Второй год реализации программы

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Современные олимпийские игры»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции	1	
3	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	1	
4	Финиширование. Бег на средние дистанции	1	
5	Метание малого мяча на дальность	1	
6	Метание малого мяча в цель	1	
7	Броски мяча в корзину с места	1	
8	Броски мяча в корзину в движении	1	
9	Эстафеты со скакалкой	1	
10	Стоки, передвижения в стойках	1	
11	Передача мяча на месте, в движении	1	
12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	
14	Учебная игра. Тактические действия	1	
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатах)	1	
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
17	Полоса препятствий	1	
18	Передача мяча в движении	1	
19	Беседа «Физическая культура спорт»	1	
20	Прием и передача мяча	1	
21	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	
22	Нижняя прямая подача	1	
23	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатах)	1	
24	Стойки в баскетболе	1	
25	Броски мяча в корзину с места	1	
26	Броски мяча в корзину в движении	1	
27	Эстафеты со скакалкой	1	

28	Стоки, передвижения в стоках	1	
29	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
30	Бег на короткие дистанции	1	
31	Бег на средние дистанции	1	
32	Стартовый разгон	1	
33	Финиширование	1	
34	Эстафетный бег	1	
<b>Итого</b>			

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**

### Третий год реализации программы

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>5</b>	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
	Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.	1	
	Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.	1	
	Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.	1	
	Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом	1	
	Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика(осень)</b>	<b>5</b>	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.	1	
	Техника бега на короткие дистанции: финиширование, бег по дистанции. Жесты судей в легкой атлетике.	1	
	Повторение изученных стартов. Техники бега на короткие дистанции.	1	
	Закрепление навыка спринтерского бега, 30 метров с учетом результатов.	1	
	Повторение низкого старта. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>7</b>	
	Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	
	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя	1	

	руками от груди.		
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1	
	Совершенствование бросков мяча в корзину	1	
	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1	
	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1	
	Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1	
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры в волейбол.	1	
	Техника перемещений в стойке, остановки, ускорения.	1	
	Игры- соревнования	1	
	Прямая нижняя подача, прием подачи. Комбинации из освоенных элементов	1	
	Тактика позиционного нападения	1	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	1	
<b>5.</b>	<b>Легкая атлетика(весна)</b>	<b>10</b>	
	Прыжки в длину с разбега	1	
	Прыжки в длину с разбега	1	
	Техника бега на 60 метров с учетом результатов. ОРУ	1	
	Техника и тактические особенности длительного бега. Бег по дистанции.	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	
	Особенности тактики длительного бега. Бег по повороту.	1	
	Техника метания на дальность с разбега с учетом результатов.	1	
	Кроссовый бег по пересеченной местности	1	
	Эстафета	1	
	Кросс до 15-20 мин	1	
<b>Итого</b>			<b>34 часа</b>

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**