

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара**
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»	«ПРОВЕРЕНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО _____/Лаврентьева О.А. протокол № 5 <u>« 25 » августа 2021г</u>	Зам. директора по УВР МБОУ Школы № 73 _____/Митина А.П. <u>« 27 » августа 2021г.</u>	Директор МБОУ Школы № 73 г.о.Самара _____/Дрожджа Н. Б. Приказ № 224 -од <u>« 30 » августа 2021г.</u>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»

(Программа разработана на основе авторской программы Г.А.Колодницкого,
В.С.Кузнецова, М.В.Маслова «Легкая атлетика», М.: Просвещение, 2017г.)

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: секция

Класс: 2 – 4

Срок реализации: 4 года (1 час в неделю)

Составитель: Щербинина С.В.

Обсуждено
на педагогическом совете школы
протокол № 9
от «25» августа 2021 г.

1. Результаты освоения курса.

2-4 классы

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувства других людей и сопереживание им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- 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;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Познавательные УУД

- интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека;
- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

2 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 3 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов..

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Шестиминутный бег.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

3 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные

правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 3 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Шестиминутный бег.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс

ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

4 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 3 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Шестиминутный бег.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

Формы организации внеурочной деятельности учащихся: беседа, обсуждение, соревнование, игра, индивидуальная работа в парах, презентация, тестирование.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, викторина, соревнования, турнир.

3. Тематическое планирование

2 класс.

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -3 ч				
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Бег на короткие дистанции	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Высокий старт и стартовый разгон	1	1	
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1	
9	Основные упражнения для развития физических качеств	1	1	
Техника выполнения метания мяча – 3 ч				
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1	
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
13	Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.	1	1	
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч				
14	Прыжковые упражнения.	1	1	1
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1	

18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
19	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Наклон вперед из положения стоя	1		1
23	Челночный бег 3x10 м	1		1
24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Беговые упражнения по сигналу	1		1
34	Турнир	1		1
		Итого: 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74%

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -3 ч				
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Бег на короткие дистанции	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Высокий старт и стартовый разгон	1	1	
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1	
9	Основные упражнения для развития физических качеств	1	1	
Техника выполнения метания мяча – 3 ч				
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1	
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
13	Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.	1	1	
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч				
14	Прыжковые упражнения.	1	1	1
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1	

18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
19	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Наклон вперед из положения стоя	1		1
23	Челночный бег 3x10 м	1		1
24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Беговые упражнения по сигналу	1		1
34	Турнир	1		1
		Итого: 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74%

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -3 ч				
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Бег на короткие дистанции	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Высокий старт и стартовый разгон	1	1	
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1	
9	Основные упражнения для развития физических качеств	1	1	
Техника выполнения метания мяча – 3 ч				
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1	
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
13	Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.	1	1	
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч				
14	Прыжковые упражнения.	1	1	1
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1	

18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
19	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Наклон вперед из положения стоя	1		1
23	Челночный бег 3x10 м	1		1
24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Беговые упражнения по сигналу. Эстафеты.	1		1
34	Турнир	1		1
		Итого: 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74%

