
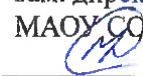


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города**  
**Новосибирска**

**Средняя общеобразовательная школа №215 имени Д.А. Бакурова**

Руководитель МО  
Учителей ФК, ОБЗР, ИЗО  
Музыки, технологии  
 Сибагатулин Р.Ш.  
28.08.2024г.

Зам. директора по ВР  
МАОУ СОШ №215  
 Черемных О.В.  
28.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(ID 6487838)**

для обучающихся классов

5-9

Новосибирск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[Легкая атлетика]]

#### Общая характеристика

Рабочая программа курсовой внеурочной деятельности «Спортивная секция «Лёгкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки управления движениями, наклоном и узким шагом, а также разумное выполнение сложных физических упражнений. Все, кто занимается легкой атлетикой, приобретают специальные знания в отношении техники физических упражнений, основных функций организма человека, организации тренировок, режимов личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме того, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияет на поведение человека, развитие его моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки существующих условий и тому подобных).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических признаков, характерных антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, навыков, позволяющих качественно реализовать потенциал этих способностей в типичных и разнохарактерных видах развития.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[Легкая атлетика]]

#### Цели

создание оптимальных условий и достижение прогресса и интеллектуального развития ребенка и здоровья занимающихся, путем легкого обучения в легкой атлетике.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[Легкая атлетика]] В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место проведения

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год (210 часов, 6 часов в неделю) и ориентирована на учащихся 5–9 классов.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[Легкая атлетика]]

Формы проведения

Групповые занятия

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[НАЗВАНИЕ]]

5 КЛАСС

Ввод данных

## **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

## **Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика наиболее доступна для любого вида спорта и имеет прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и места занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами на диване по своим видам легкой атлетики. Снаряжение и инвентарь, одежда и обувь для повседневного и повседневного использования.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их отражение.

*Ознакомление с соблюдением законов.* Судейство внезапно в отдельных видах бега, падения, в метании меча, прыжках в высоту, в высоту.

## **Раздел 4. Практические занятия.**

### **1. Прыжки в длину. Общая подготовка к макиажу.**

- признак развития скорости: плавный бег, комбинированный бег со сменой скорости и наступления, кроссовый бег,
- общеразвивающая игра;
- прыжковые упражнения: прыжки в высоту с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через предмет;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения на мышцы ног и таза;

**2. Эстафетный бег. изучение техники бега** , -ознакомление с изучением техники, движения ног и таза, изучение работы рук в сети с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. **изучение техники бега на определенных дистанциях** (ознакомление с методом, изучение техники бега по прямой, изучение высокой техники старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установленные стартовые колодки, Выступление стартовых команд). На расстоянии (изучение техники бега по повороту, изучение техники медленного старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков** . Прыжки в высоту и рост.

**Раздел 6. Практические занятия**

1. **Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с изучением техники, движением ног и таза, изучением работы рук в сочетании с движением ног).

**ОФП.- игра с предметами:** со скакалками и мячами.

- - выступления на гимнастических площадках.
  - - акробатические приемы: перекуты, кувырки, стойки;
  - - подвижные игры и эстафеты.
3. **Кроссовая подготовка** (Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с внешними приборами, бегом и движением** .

1. Обучение технике безопасного передвижения (осмотр с применением техники, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в движении с движением ног).

**5. Начнём с короткого расстояния.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбем до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег

3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в движении с ногами).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8. **8 Кроссовая подготовка: Бег на средних дистанциях 300-500 м.**

**Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон.**

**Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.**

**Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбом до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).** : Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних

дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбом до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану проведения мероприятий.

6 КЛАСС

Ввод данных

**Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика наиболее доступна для любого вида спорта и имеет прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и места занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами на диване по своим видам легкой атлетики. Снаряжение и инвентарь, одежда и обувь для повседневного и повседневного использования.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их отражение.

**Ознакомление с соблюдением законов.** Судейство внезапно в отдельных видах бега, спуска, в метании меча, прыжках в высоту, в высоту.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1. Прыжки в длину. Общая подготовка к макияжу.**

- признак развития скорости: плавный бег, комбинированный бег со сменой скорости и наступления, кроссовый бег,
- общеразвивающая игра;
- прыжковые упражнения: прыжки в высоту с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через предмет;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения на мышцы ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега ,** -ознакомление с изучением техники, движением ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. **изучение техники бега на коротких дистанциях** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение высокой техники старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, Выступление стартовых команд). На расстоянии (изучение техники бега по повороту, изучение техники медленного старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков .** Прыжки в высоту и высоту.

**Раздел 6. Практические занятия**

1. **Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета).  
Совершенствование техники эстафетного бега).

**2.Прыжки в высоту.** ( ознакомление с изучением техники, движениями ног и таза, изучением работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП.-** игра с предметами: со скакалками и мячами.

- - выступления на гимнастических площадках.
- - акробатические приёмы: перекаты, кувырки, стойки;
- -подвижные игры и эстафеты.

3. **Кроссовая подготовка** (Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**4.Спортивная ходьба. Ознакомление с признаками техники бега и движения .**

1. Обучение технике безопасного передвижения (осмотр с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**5. Начнём с короткого расстояния.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**7.Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.  
Встречная эстафета.

8. **8 Кроссовая подготовка: Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).** : Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану проведения мероприятий.

7 КЛАСС

Ввод данных

**Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика наиболее доступна для любого вида спорта и имеет прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и места занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами на диване по своим видам легкой атлетики. Снаряжение и инвентарь, одежда и обувь для повседневного и повседневного использования.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их отражение.

*Ознакомление с соблюдением законов.* Судейство внезапно в отдельных видах бега, спуска, в метании меча, прыжках в высоту, в высоту.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1. Прыжки в длину. Общая подготовка к макияжу.**

- признак развития скорости: плавный бег, комбинированный бег со сменой скорости и наступления, кроссовый бег,
- общеразвивающая игра;
- прыжковые упражнения: прыжки в высоту с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через предмет;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения на мышцы ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега** , -ознакомление с изучением техники, движением ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. **изучение техники бега на коротких дистанциях** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение высокой техники старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, Выступление стартовых команд). На расстоянии (изучение техники бега по повороту, изучение техники медленного старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков .** Прыжки в высоту и высоту.

**Раздел 6. Практические занятия**

1. **Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** ( ознакомление с изучением техники, движениями ног и таза, изучением работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП.-** игра с предметами: со скакалками и мячами.

- - выступления на гимнастических площадках.
  - - акробатические приёмы: перекувырки, кувырки, стойки;
  - - подвижные игры и эстафеты.
3. **Кроссовая подготовка** (Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с признаками техники бега и движения .**

1. Обучение технике безопасного передвижения (осмотр с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**5. Начнём с короткого расстояния.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег

3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

8. **8 Кроссовая подготовка: Бег на средних дистанциях 300-500 м.**

**Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон.**

**Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.**

**Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).**

: Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану проведения мероприятий.*

## 8 КЛАСС

Ввод данных

### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### **Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика наиболее доступна для любого вида спорта и имеет прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногами, гигиена полости рта,

гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и места занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами на диване по своим видам легкой атлетики. Снаряжение и инвентарь, одежда и обувь для повседневного и повседневного использования.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их отражение.

**Ознакомление с соблюдением законов.** Судейство внезапно в отдельных видах бега, спуска, в метании меча, прыжках в высоту, в высоту.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1. Прыжки в длину. Общая подготовка к макияжу.**

- признак развития скорости: плавный бег, комбинированный бег со сменой скорости и наступления, кроссовый бег,
- общеразвивающая игра;
- прыжковые упражнения: прыжки в высоту с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через предмет;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения на мышцы ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега**, -ознакомление с изучением техники, движением ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. **изучение техники бега на коротких дистанциях** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение высокой техники старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, Выступление стартовых команд). На расстоянии (изучение техники бега по повороту, изучение техники медленного старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков .** Прыжки в высоту и высоту.

## **Раздел 6. Практические занятия**

1. **Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** ( ознакомление с изучением техники, движениями ног и таза, изучением работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП.-** игра с предметами: со скакалками и мячами.

- - выступления на гимнастических площадках.
  - - акробатические приёмы: перекаты, кувырки, стойки;
  - - подвижные игры и эстафеты.
3. **Кроссовая подготовка** (Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с признаками техники бега и движения .**

1. Обучение технике безопасного передвижения (осмотр с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**5. Начнём с короткого расстояния.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

8. **8 Кроссовая подготовка: Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).** : Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10 м и 6

х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану проведения мероприятий.

9 КЛАСС

Ввод данных

### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### **Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика наиболее доступна для любого вида спорта и имеет прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и места занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами на диване по своим видам легкой атлетики. Снаряжение и инвентарь, одежда и обувь для повседневного и повседневного использования.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их отражение.

*Ознакомление с соблюдением законов.* Судейство внезапно в отдельных видах бега, спуска, в метании меча, прыжках в высоту, в высоту.

### **Раздел 4. Практические занятия.**

#### **1. Прыжки в длину. Общая подготовка к макиажу.**

- признак развития скорости: плавный бег, комбинированный бег со сменой скорости и наступления, кроссовый бег,
- общеразвивающая игра;
- прыжковые упражнения: прыжки в высоту с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через предмет;

- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения на мышцы ног и таза;

**2.Эстафетный бег. Изучение техники бега** , -ознакомление с изучением техники, движением ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. **изучение техники бега на коротких дистанциях** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение высокой техники старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, Выступление стартовых команд). На расстоянии (изучение техники бега по повороту, изучение техники медленного старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1.Общие основы техники прыжков .** Прыжки в высоту и высоту.

**Раздел 6. Практические занятия**

1. **Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2.Прыжки в высоту.** ( ознакомление с изучением техники, движениями ног и таза, изучением работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП.-** игра с предметами: со скакалками и мячами.

- - выступления на гимнастических площадках.
  - - акробатические приёмы: перекувырки, кувырки, стойки;
  - -подвижные игры и эстафеты.
3. **Кроссовая подготовка** (Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних дистанциях 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4.Спортивная ходьба. Ознакомление с признаками техники бега и движения .**

1. Обучение технике безопасного передвижения (осмотр с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**5. Начнём с короткого расстояния.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. 8 Кроссовая подготовка: Бег на средних дистанциях 300-500 м.**

**Бег на средних дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон.**

**Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.**

**Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).** : Бег на средних дистанциях 300-500 м. Бег на средних

дистанциях 400-500 м. Берегите ускорение. Бегите в медленном темпе (2-2,5 минуты). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в соединении с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег на 7-8 минут. Кросс в умеренном темпе в Великобритании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану проведения мероприятий.*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Ввод данных

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять средствами защиты в различных установках;

- умение оказания помощи своим сверстникам.

- правильно оценить свои возможности в соревновательных игровых автоматах,

- Распределять свои усилия, действовать эффективно и руководить передовым производством, освоением знаний, средствами, методами и физической подготовкой.

- руководство по обеспечению поведения на уроках физической культуры;
- живые игры;
- Вы загружаете элементы других игр;
- измерение длины и массы тела, измерение физических образцов.
- разработка первых конкурентов на территории Древней Руси;
- определение физической подготовки по развитию физических качеств;
- соотношение результатов носить с показателями физической нагрузки;
- влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно разработать и корректировать комплексы упражнений, направленные на разработку определенных физических методов;
- выполнять элементы важной акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководство по обеспечению поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и продолжать последовательность тренировок в комплексах утренней гимнастики, по распространению осанки, физкультминуток, размышлений о правилах;
- объяснение, какие технические приемы использовались при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Ввод данных

- определить наиболее приемлемые способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, возможности нахождения и способы их улучшения.

-формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- уметь сохранять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать охрану и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения занятий;
- планировать собственные дела, сохранение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, особенности и обоснование красоты внешних движений и передвижения человека;
- оценить красоту тела и осанки, сравнить их с эталонными образцами;
- управлять поддержкой при общении сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;

технические правильно выполнять двигательные

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 КЛАСС

#### Ввод данных

Правильно и осознанно выполняя упражнение, подразумевайте:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании возможностей занимающихся организмов;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- название разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- техника выполнения легкоатлетических упражнений, встроенных учебных программ;
  - типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требований к технике и правил их выполнения;
  - Основное содержание правил соревнований на соревнованиях в беге на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метании легкого мяча (гранаты) на дальность;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
  - правильно оценить свои возможности в соревновательных, игровых ситуациях,
  - прилагать свои усилия, действовать разумно и руководить рекомендациями по получению результатов, освоению знаний, средств и методов предварительной физической подготовки.
- 
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
  - технические правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
  - контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
  - Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
  - технические правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
  - контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
  - Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 6 КЛАСС

### Ввод данных

и осознанно выполняя каждую мелочь, подразумевайте:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании возможностей занимающихся организмов;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- название разучаемых легкоатлетических упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических упражнений, встроенных научных программ;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требований к технике и правил их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований на соревнованиях в беге на короткие дистанции и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании легкого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
- правильно оценивайте свои возможности в соревновательных, игровых автоматах,
- включать свои усилия, действовать разумно и руководить рекомендациями по получению результатов, освоению знаний, средств и предварительных методов физической подготовки.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 7 КЛАСС

### Ввод данных

и осознанно выполняя каждую мелочь, подразумевайте:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании возможностей занимающихся организмов;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- название разучаемых легкоатлетических упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических упражнений, встроенных научных программ;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требований к технике и правил их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований на соревнованиях в беге на короткие дистанции и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании легкого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
- правильно оценивайте свои возможности в соревновательных, игровых автоматах,
- включать свои усилия, действовать разумно и руководить рекомендациями по получению результатов, освоению знаний, средств и предварительных методов физической подготовки.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 8 КЛАСС

### Ввод данных

и осознанно выполняя каждую мелочь, подразумевайте:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании возможностей занимающихся организмов;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- название разучаемых легкоатлетических упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических упражнений, встроенных научных программ;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требований к технике и правил их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований на соревнованиях в беге на короткие дистанции и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании легкого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
- правильно оценивайте свои возможности в соревновательных, игровых автоматах,
- включать свои усилия, действовать разумно и руководить рекомендациями по получению результатов, освоению знаний, средств и предварительных методов физической подготовки.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 9 КЛАСС

### Ввод данных

и осознанно выполняя каждую мелочь, подразумевайте:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании возможностей занимающихся организмов;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- название разучаемых легкоатлетических упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических упражнений, встроенных научных программ;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требований к технике и правил их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований на соревнованиях в беге на короткие дистанции и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании легкого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
- правильно оценивайте свои возможности в соревновательных, игровых автоматах,

- включать свои усилия, действовать разумно и руководить рекомендациями по получению результатов, освоению знаний, средств и предварительных методов физической подготовки.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технические правильно выполнять предусмотренные учебные программы легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свою самочувствительность (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- Вы выполняете обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	История развития легкоатлетического спорта	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.		
3	Гигиена спортсмена и закаливание	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	0.25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
6	Ознакомление с правилами соревнований.	13	Изучение техники спортивной ходьбы <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> Изучение техники бега. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

7	Общая физическая и специальная подготовка.	66	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	73	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Изучение техники бега.</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		
9	Бег на короткие дистанции	20	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	Эстафетный бег	12	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"><li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li><li>• совершенствование техники высокого старта</li><li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li><li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li><li>• установление стартовых колодок</li><li>• выполнение стартовых команд</li><li>• изучение техники бега по повороту</li><li>• изучение техники низкого старта на повороте</li></ul>		
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
11	Кроссовая подготовка	19	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	0.5	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка</p>		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	0.5	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП.</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> <p><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a></p> <p><a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	История развития легкоатлетического спорта	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.		
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>Встречная эстафета. Подвижные игры</p>		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	0.25	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
6	Ознакомление с правилами соревнований.	13	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

7	Общая физическая и специальная подготовка	66	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> <li>• выполнение стартовых команд</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
---	---	----	---	-------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	73	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение техники бега.</li> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		
9	Бег на короткие дистанции	20	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	Эстафетный бег	12	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствование техники высокого старта</li><li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li><li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li><li>• установление стартовых колодок</li><li>• выполнение стартовых команд</li><li>• изучение техники бега по повороту</li><li>• изучение техники низкого старта на повороте</li><li>• изучение техники финиширования</li><li>• совершенствование в технике бега</li></ul> <p>Высокий старт с</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>		
11	Кроссовая подготовка	19	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	0.5	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП.</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	0.5	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	История развития легкоатлетического спорта	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.		
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>Встречная эстафета. Подвижные игры</p>		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	0.25	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
6	Ознакомление с правилами соревнований.	13	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

7	Общая физическая и специальная подготовка	66	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> <li>• выполнение стартовых команд</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
---	---	----	---	-------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	73	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение техники бега.</li> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		
9	Бег на короткие дистанции	19	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	Эстафетный бег	12	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствование техники высокого старта</li><li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li><li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li><li>• установление стартовых колодок</li><li>• выполнение стартовых команд</li><li>• изучение техники бега по повороту</li><li>• изучение техники низкого старта на повороте</li><li>• изучение техники финиширования</li><li>• совершенствование в технике бега</li></ul> <p>Высокий старт с</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>		
11	Кроссовая подготовка	20	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	0.5	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП.</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	0.5	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	История развития легкоатлетического спорта	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.		
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>Встречная эстафета. Подвижные игры</p>		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	0.25	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
6	Ознакомление с правилами соревнований.	13	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

7	Общая физическая и специальная подготовка	66	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> <li>• выполнение стартовых команд</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
---	---	----	---	-------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	73	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение техники бега.</li> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		
9	Бег на короткие дистанции	20	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	Эстафетный бег	12	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствование техники высокого старта</li><li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li><li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li><li>• установление стартовых колодок</li><li>• выполнение стартовых команд</li><li>• изучение техники бега по повороту</li><li>• изучение техники низкого старта на повороте</li><li>• изучение техники финиширования</li><li>• совершенствование в технике бега</li></ul> <p>Высокий старт с</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>		
11	Кроссовая подготовка	19	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	0.5	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП.</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> <p><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a></p> <p><a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	0.5	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	История развития легкоатлетического спорта	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.		
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0.25	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>Встречная эстафета. Подвижные игры</p>		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	0.25	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
6	Ознакомление с правилами соревнований.	13	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

7	Общая физическая и специальная подготовка	66	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</li> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> <li>• выполнение стартовых команд</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>
---	---	----	---	-------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	73	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение техники бега.</li> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение движений ног и таза</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		
9	Бег на короткие дистанции	20	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> </ul>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	Эстафетный бег	12	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий</p>	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			<p>старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствование техники высокого старта</li><li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li><li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li><li>• установление стартовых колодок</li><li>• выполнение стартовых команд</li><li>• изучение техники бега по повороту</li><li>• изучение техники низкого старта на повороте</li><li>• изучение техники финиширования</li><li>• совершенствование в технике бега</li></ul> <p>Высокий старт с</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>		
11	Кроссовая подготовка	19	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники высокого старта</li> <li>• поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>• установление стартовых колодок</li> </ul>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>  <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</li> </ul>		
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	0.5	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП.</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге Правила соревнований в</p>	Групповые занятия	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> <p><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a></p> <p><a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p>

			эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
13	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	0.5	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и	Групповые занятия	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

			подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"><li>• ознакомление с техникой</li><li>• изучение техники бега по прямой</li></ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"><li>• изучение техники высокого старта</li><li>• выполнение стартовых положений</li></ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

5	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). -</li> <li>установление стартовых колодок -</li> <li>выполнение стартовых команд.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
6	<p>Обучение технике спринтерского бега: -</p> <p>совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); -</p> <p>установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение стартовых команд</li> <li>повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>изучение техники стартового разгона</li> <li>изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
8	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники бега по повороту</li> <li>изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>изучение техники финиширования</li> <li>совершенствование в технике бега</li> </ul> <p>Спортивная игра в баскетбол</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
9	<p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение отталкивания</li> <li>• изучение сочетания разбега с отталкиванием</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://mhttps://uchi.ru/">https://mhttps://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники полетной фазы</li> <li>• изучение группировки и приземления.</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
13	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники</li> </ul> Метание мяча на результат.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
14	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
16	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
27	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
30	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.				<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
32	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
33	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
34	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
35	Кросс 900м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
36	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
38	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
39	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
40	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
41	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
42	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
43	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
44	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
46	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
47	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
48	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
49	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
50	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
51	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
52	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
53	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
54	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
55	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
56	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
57	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
58	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
59	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

60	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
61	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
62	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
63	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
64	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
65	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
66	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
67	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
68	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
69	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
70	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
71	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
72	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
73	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
74	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

75	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
76	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
77	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
78	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
79	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
80	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
81	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
82	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
83	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
84	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
85	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
87	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
88	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
89	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

90	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
91	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
92	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
93	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
94	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
95	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
96	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
97	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
98	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
99	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
100	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
101	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
102	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
103	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
104	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

105	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210	0	210	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники высокого старта</li> <li>• выполнение стартовых положений</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
5	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). -</li> </ul> установка стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники стартового разгона</li> <li>• изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
8	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

11	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение отталкивания</li> <li>• изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
12	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники полетной фазы</li> <li>• изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
13	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники Метание мяча на результат.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
14	<p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
15	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
16	<p>ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
27	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
30	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
32	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
33	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
34	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
35	Кросс 900м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
36	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
38	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

39	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
40	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
41	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
42	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
43	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
44	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
46	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
47	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
48	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
49	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
50	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
51	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
52	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
53	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

54	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
55	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
56	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
57	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
58	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
59	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
60	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
61	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
62	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
63	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
64	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
65	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
66	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
67	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
68	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

69	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
70	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
71	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
72	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
73	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
74	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
75	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
76	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
77	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
78	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
79	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
80	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
81	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
82	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
83	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

84	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
85	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
87	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
88	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
89	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
90	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
91	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
92	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
93	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
94	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
95	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
96	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
97	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
98	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

99	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
100	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
101	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
102	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
103	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
104	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
105	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		210	0	210	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с техникой</li> <li>изучение техники бега по прямой</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники высокого старта</li> <li>выполнение стартовых положений</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
5	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники стартового разгона</li> <li>• изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
8	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

11	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение отталкивания</li> <li>• изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
12	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники полетной фазы</li> <li>• изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
13	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники Метание мяча на результат.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
14	<p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
15	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
16	<p>ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
27	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
30	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
32	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
33	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
34	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
35	Кросс 900м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
36	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
38	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
39	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
40	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
41	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
42	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
43	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
44	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

46	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
47	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
48	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
49	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
50	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
51	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
52	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
53	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
54	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
55	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
56	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
57	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
58	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
59	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
60	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

61	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
62	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
63	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
64	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
65	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
66	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
67	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
68	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
69	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
70	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
71	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
72	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
73	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
74	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
75	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

76	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
77	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
78	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
79	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
80	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
81	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
82	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
83	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
84	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
85	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
87	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
88	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
89	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
90	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

91	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
92	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
93	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
94	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
95	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
96	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
97	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
98	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
99	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
100	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
101	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
102	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
103	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
104	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
105	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	210	0	210	
--	-----	---	-----	--

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с техникой</li> <li>изучение техники бега по прямой</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники высокого старта</li> <li>выполнение стартовых положений</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
5	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники стартового разгона</li> <li>• изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
8	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

11	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение отталкивания</li> <li>• изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
12	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники полетной фазы</li> <li>• изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
13	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники Метание мяча на результат.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
14	<p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
15	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
16	<p>ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
27	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
30	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
32	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
33	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
34	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
35	Кросс 900м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
36	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
38	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
39	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
40	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
41	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
42	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
43	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
44	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

46	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
47	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
48	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
49	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
50	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
51	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
52	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
53	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
54	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
55	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
56	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
57	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
58	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
59	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
60	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

61	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
62	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
63	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
64	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
65	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
66	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
67	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
68	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
69	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
70	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
71	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
72	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
73	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
74	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
75	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

76	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
77	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
78	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
79	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
80	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
81	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
82	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
83	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
84	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
85	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
87	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
88	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
89	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
90	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

91	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
92	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
93	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
94	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
95	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
96	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
97	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
98	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
99	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
100	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
101	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
102	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
103	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
104	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
105	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	210	0	210	
--	-----	---	-----	--

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение техники бега по прямой</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники высокого старта</li> <li>• выполнение стартовых положений</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
5	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). -</li> </ul> установка стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение стартовых команд</li> <li>• повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>• изучение техники стартового разгона</li> <li>• изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
8	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники бега по повороту</li> <li>• изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>• изучение техники финиширования</li> <li>• совершенствование в технике бега</li> </ul> Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

11	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с техникой</li> <li>• изучение отталкивания</li> <li>• изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
12	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники полетной фазы</li> <li>• изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
13	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование техники Метание мяча на результат.</li> </ul>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
14	<p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
15	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
16	<p>ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры</p>	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

17	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
18	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
20	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
22	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
26	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
27	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
28	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
30	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
32	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
33	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
34	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
35	Кросс 900м. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
36	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
38	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
39	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
40	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
41	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
42	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
43	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
44	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

46	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
47	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
48	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
49	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
50	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
51	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
52	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
53	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
54	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
55	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
56	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
57	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
58	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
59	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
60	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

61	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
62	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
63	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
64	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
65	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
66	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
67	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
68	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
69	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
70	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
71	Кросс 1500м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
72	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
73	Кросс 2000м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
74	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
75	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

76	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
77	Специальные беговые упражнения. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
78	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
79	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
80	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
81	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
82	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
83	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
84	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
85	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
87	Подвижные игры на развития быстроты	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
88	Прыжок в высоту «перешагивание»	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
89	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
90	Судейство соревнований. Правила.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

91	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
92	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
93	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
94	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
95	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
96	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
97	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
98	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
99	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
100	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
101	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
102	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
103	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
104	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
105	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2		2	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	210	0	210	
--	-----	---	-----	--



