



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим синдикатом
здоровьесозидания
Протокол № 10
От 27 августа 2024 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ «ИТШ № 777»
Санкт-Петербурга
Протокол № 41
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 406-об
От 30 августа 2024 г.
Директор
ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-
Петербурга

В.В. Князева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к её изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Целью общего образования по физической культуре является:

- формирование разносторонней,
- физически развитой личности,
- способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	10 класс	11 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	68
Количество часов в неделю	2	2	-
Количество часов в год	68	68	136

Учебники, используемые при изучении предмета

Автор. Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издательство учебника
В.И. Ляха, А.А. Зданевича,	Учебное пособие для общеобразовательных организаций – Просвещение, 2019. – 255 с.).	10-11	М.: Физкультура и спорт, 2022
Н.Ж. Булгакова.	Плавание	Учебник для вузов	М.: Физкультура и спорт, 2001

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка».

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.

Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (10-11 класс девушки)

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
1	Лёгкая атлетика (26 часов) Инструктаж по Т.Б. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
3	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
7	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
8	Бег с препятствиями.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
9	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
10	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
11	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

12	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
13	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. <i>Бег на результат 60 м</i>	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
14	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
15	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
16	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
17	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
18	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
19	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
20	Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
21	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
22	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в мишень.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
23	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
25	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
26	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
27	Гимнастика (19 часов) Инструктаж по Т.Б. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
28	<i>Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе.</i>	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
29	<i>Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола.</i>	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
30	Комплекс упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
31	Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
32	Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
33	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
34	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).		
35	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
36	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
37	Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
42	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
44	Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
45	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
46	Спортивные, подвижные игры (23 часа) Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
47	Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
48	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.		
49	Ведение мяча с остановками и ускорениями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
50	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Повторение правил игры в баскетбол.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
51	Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
52	Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
53	Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
57	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
59	Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
60	Стоика и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
61	Стоика и передвижение игроков. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
62	Стоика и передвижение игроков. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
63	Стоика и передвижение игроков. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
64	Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
65	Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
66	Индивидуальные и групповые блокировки. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
67	Индивидуальные и групповые блокировки. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
68	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

(10-11 класс юноши)

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
1	Легкая атлетика (31 час). Спринтерский бег. ТБ. низкий старт. бег 40м. стартовый разгон СБУ. эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
2	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) СБУ .эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
3	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) .финиширование. СБУ .развитие скоростных качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
4	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) .финиширование. СБУ .развитие скоростных качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
5	Т.Б.Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
6	ТБ. Прыжок в длину. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
7	ТБ. Прыжок в длину . отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
8	ТБ. Прыжок в длину . отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
9	ТБ. Прыжок в длину на результат..Развитие скор-силов качеств	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
10	ТБ. Метание гранаты в коридор из различных положений челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
11	ТБ. Метание гранаты в коридор из различных положений челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
12	Метание гранаты на дальность. теория	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
13	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ПГП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
14	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ПГП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
15	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПГП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
16	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
17	Кроссовая подготовка ТБ. бег на результат (3000м)Теория	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

18	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
19	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
20	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
21	Кроссовая подготовка . Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
22	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
23	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
25	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
26	Кроссовая подготовка .Бег на результат (3000м).	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
27	ТБ. Метание гранаты в коридор из различных положений челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
28	ТБ. Метание гранаты в коридор из различных положений челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
29	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
30	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
31	Кроссовая подготовка .Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
32	Гимнастика (21 час). Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
33	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
34	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.		
35	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
36	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
37	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
38	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
39	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
40	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
41	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
42	Висы и упоры. Лазание Подъем разгибом. Лазание по канату на скорость. Подтягивание на перекладине.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие 7 координационных способностей.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
46	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
47	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
48	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
49	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
50	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
51	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.		
52	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Выполнение комбинационных упражнений.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
53	Спортивные, подвижные игры (16 часов). Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
54	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
55	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
56	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
57	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
58	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
59	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
60	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
61	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
62	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
63	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
64	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
65	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
66	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
67	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
68	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий	1	Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

	удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку.		
--	---------------------------------------------------------------------------------------	--	--