

Приложение
к образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ гимназии №3 г.Грязи,
утвержденной приказом
от _____ г. №
Директор МБОУ гимназии № 3

_____ Ананских А.М.

Выписка из рабочей программы учебного предмета

**«Физическая культура»
для 10-11 классов
на 2023-2024 учебный год**

г. Грязи

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	0	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html	в процессе урока
1.2	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	0	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html	в процессе урока
1.3	Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	0	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	в процессе урока
1.4	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	0	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10881/Коняхина.%20История%20возникнов.%20комплекса%20ГТО.pdf?sequence=1&isAllowed=y	в процессе урока

1.5	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 Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».	0	http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631	в процессе урока
1.6	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	0	http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631	в процессе урока
Итого по разделу		0		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2		в процессе урока
2.2	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.	0	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10881/Коняхина.%20История%20в%20оздоровительной%20культуре%20и%20спорте.pdf?sequence=1&isAllowed=y	в процессе урока
2.3	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной	0	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-	в процессе урока

	физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.		dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
2.4	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	0	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	в процессе урока
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html	
1.2	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	2	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&isAllowed=y	
1.3	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/consp ect/262023/	
1.4	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-	

			dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	https://world-sport.org/games/football/	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	18	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876241-1.pdf	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15	https://znanio.ru/media/osnovnye-tehnicheskie-priemy-pri-igre-v-volejbol-2642392	
2.4	Модуль "Лёгкая атлетика"	15	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-pobegu/	
Итого по разделу		58		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2	https://swimguru.ru/tehnika-plavania/40	
Итого по разделу		2		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	16	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
4.2	Базовая физическая подготовка	18	https://cross.expert/dlya-nachinayushih/bazovye-uprazhneniya.html	
Итого		34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	0	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html	в процессе урока
1.2	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.	1	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37370/1/pkfo_2013_3_059.pdf	
1.3	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1		
1.4	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.	0	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37370/1/pkfo_2013_3_059.pdf	в процессе урока
1.5	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	0	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37370/1/pkfo_2013_3_059.pdf	в процессе урока

	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.			
1.6	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	0	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37370/1/pkfo_2013_3_059.pdf	в процессе урока
1.7	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.	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/25/profilaktika-detskogo-travmatizma-vo-vremya-uchebno	в процессе урока
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23315/1/prfks_2018_103.pdf	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11570/2/Tomskich.pdf	
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
Итого по разделу		5		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	https://world-sport.org/games/football/	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	15	http://www.offsport.ru/basketball/	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
2.4	Лёгкая атлетика	15	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-pobegu/	
Итого по разделу		55		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	6	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14115/1/uch_arh010.pdf	
Итого по разделу		6		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	15	https://artshots.ru/10598-opisanie-fotografii-sportivnaia-trenirovka-ustnoe-sobesedovanie	
4.2	Базовая физическая подготовка	15	https://cross.expert/dlya-nachinayushih/bazovye-uprazhneniya.html	
Итого		30		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	
-------------------------------------	-----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего			
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Техника безопасности на занятиях физической подготовки	1	02.09.2023	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	04.09.2023	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	05.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	07.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	11.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	12.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	14.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	

8	Техника эстафетного бега	1	18.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
9	Техника эстафетного бега	1	19.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
10	Техника спортивной ходьбы	1	21.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
11	Техника бега на средние дистанции	1	25.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
12	Техника бега на средние дистанции. Бег 800 м	1	26.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
13	Техника бега на длинные дистанции. Бег 3000 м	1	28.09.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
14	Техника метания спортивного снаряда 500 гр, 700 гр	1	02.10.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
15	Техника метания спортивного снаряда 500 гр, 700 гр	1	03.10.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
16	Тактика бега кроссовых дистанций. Кросс 5 км	1	05.10.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	
17	Тактика бега кроссовых дистанций. Кросс 5 км	1	07.10.2023	https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkam-i-metaniyam.html	

18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	16.10.2023	https://goodlooker.ru/uprazhnenia-s-girei.html	
19	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	17.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
20	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	19.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
21	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	23.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
22	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	24.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
23	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	26.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
24	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	30.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
25	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	31.10.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
26	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	02.11.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
27	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	06.11.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
28	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	07.11.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
29	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	09.11.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	
30	Волейбол. Спортивная подготовка (СФП).	1	13.11.2023	https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf	

31	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	14.11.2023	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1 isAllowed=y	
32	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/	
33	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	18.11.2023	http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf	
34	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	27.11.2023	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1 isAllowed=y	
35	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	28.11.2023	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	30.11.2023	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
37	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	04.12.2023	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	
38	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	05.12.2023	https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2017/7Metod_SovrOzdorSistemy_49.04.01_2017.pdf	

39	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	07.12.2023	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
40	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	11.12.2023	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
41	Техническая подготовка в футболе	1	12.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
42	Тактическая подготовка в футболе	1	14.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
43	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	18.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
44	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	19.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
45	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	21.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
46	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	23.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
47	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	25.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
48	Тренировочные игры по мини-футболу	1	26.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
49	Техника судейства игры футбол	1	28.12.2023	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml	
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	09.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
51	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных классических ходов.	1	11.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	

52	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных классических ходов.	1	15.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
53	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	1	16.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
54	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	1	18.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
55	Лыжная подготовка. Техника торможения.	1	22.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
56	Техническая подготовка в волейболе	1	23.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
57	Тактическая подготовка в волейболе	1	25.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
58	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1	29.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
59	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	30.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
60	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	01.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
61	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	05.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
62	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	06.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
63	Совершенствование техники нападающего удара	1	08.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
64	Совершенствование техники одиночного блока	1	12.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	

65	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	13.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
66	Тренировочные игры по волейболу	1	15.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
67	Техника судейства игры волейбол	1	17.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
68	Техника судейства игры баскетбол	1	26.02.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
69	Баскетбол. Правила игры и судейство	1	27.02.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
70	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	29.02.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
71	Совершенствование техники штрафного броска	1	02.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
72	Техническая подготовка в баскетболе	1	04.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
73	Тактическая подготовка в баскетболе	1	05.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
74	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	07.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
75	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	11.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
76	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	12.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
77	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	14.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	

78	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	18.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
79	Тренировочные игры по баскетболу	1	19.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
80	Техника судейства игры баскетбол	1	21.03.2024	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
81	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции	1	25.03.2024	https://world-sport.org/cycle/run_short/	
82	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции	1	26.03.2024	https://world-sport.org/cycle/run_short/	
83	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Бег 2000 м, 3000 м	1	28.03.2024	https://world-sport.org/cycle/run_short/	
84	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Бег 2000 м, 3000 м	1	01.04.2024	https://world-sport.org/cycle/run_short/	
85	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Метание спортивного снаряда	1	02.04.2024	https://world-sport.org/cycle/light_athletics/competitions/	
86	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Метание спортивного снаряда	1	04.04.2024	https://world-sport.org/cycle/light_athletics/competitions/	
87	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Эстафетный бег	1	15.04.2024	https://world-sport.org/cycle/light_athletics/competitions/	
88	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП) Эстафетный бег	1	16.04.2024	https://world-sport.org/cycle/light_athletics/competitions/	
89	Судейство соревнований	1	18.04.2024	https://world-sport.org/cycle/light_athletics/judge/	
90	Знания о ГТО	1	22.04.2024	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	23.04.2024	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/gto-celi-i-zadachi-kratko.html	

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	25.04.2024	https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	02.05.2024	https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	06.05.2024	https://goodlooker.ru/uprazhnenia-s-girei.html	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	07.05.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	13.05.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	14.05.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	16.05.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	18.05.2024	https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhneniya/strelba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_ili_elektronnogo_oruzhiya.pdf	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	20.05.2024	https://nordski.ru/blog/tehnika-vypolneniya-chelnochnogo-bega/	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	21.05.2024	https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles	

10 2	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	23.05.2024	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

11 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество о часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополни тельная информ ация
		Всего			
1	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	02.09.2023	https://www.mivlgu.ru/conf/molodezh2022/pdf/sec25/sec25_pap5.pdf	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	04.09.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	05.09.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	07.09.2023	https://studfile.net/preview/3568309/page:17/	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	11.09.2023	https://studfile.net/preview/3568309/page:17/	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	12.09.2023	https://studfile.net/preview/3568309/page:17/	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	14.09.2023	https://studfile.net/preview/3568309/page:17/	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	18.09.2023	https://studfile.net/preview/3568309/page:17/	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание спортивного снаряд 500 гр. и 700 гр.	1	19.09.2023	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-sorevnovanij-po-metaniyam-v-legkoj-atletike-kratko.html	

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание спортивного снаряд 500 гр. и 700 гр.	1	21.09.2023	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-sorevnovanij-po-metaniyam-v-legkoj-atletike-kratko.html	
11	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м	1	25.09.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
12	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м	1	26.09.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
13	Правила соревнований на длинные дистанции. Бег 3000 м.	1	28.09.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
14	Правила соревнований на длинные дистанции. Бег 3000 м.	1	02.10.2023	http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu/	
15	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	03.10.2023	https://sash-ekb.ru/wp-content/uploads/2019/10/Методические-рекомендации-по-дыхательной-гимнастики-Стрельниковой.pdf	
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	05.10.2023		
17	Здоровый образ жизни современного человека	1	07.10.2023	http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf	
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	16.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
19	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	17.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
20	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	19.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	23.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
22	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	24.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	

23	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	26.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
24	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	30.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
25	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	31.10.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1	02.11.2023	http://www.offsport.ru/basketball/	
27	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	06.11.2023	https://urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/docs_units/go_i_chs/obuchenie/Tema-6.-Okazanie-pervoi-pomoshchi..pdf	
28	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	07.11.2023	https://urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/docs_units/go_i_chs/obuchenie/Tema-6.-Okazanie-pervoi-pomoshchi..pdf	
29	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	09.11.2023	https://studfile.net/preview/7159083/page:5/	
30	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	13.11.2023	https://hasai.ru/metod-klyuch/sinkhrogimnastika/	
31	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	14.11.2023	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf	
32	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	16.11.2023	https://www.sports.ru/health/blogs/2957190.html	
33	Совершенствование техники акробатических элементов	1	27.11.2023	https://studfile.net/preview/5593085/page:45/	
34	Комплекс силовых акробатических элементов	1	28.11.2023	https://sportdush.ru/sportivnye-uprazhneniya/silovaya-gimnastika-i-kompleks-uprazhnenij-v-trenirovkah-video/	

35	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	30.11.2023	https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/10-luchshikh-silovykh-uprazhneniy-kotorye-pomogut-pochuvstvovat-sebja-silnym-i-uverennym-v-sebe/	
36	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	04.12.2023	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/макет%20Стретчинг_Червокина,%20Фомина,%20Антонова.pdf?sequence=1&isAllowed=y	
37	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	05.12.2023	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/макет%20Стретчинг_Червокина,%20Фомина,%20Антонова.pdf?sequence=1&isAllowed=y	
38	Техническая подготовка в футболе	1	07.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
39	Тактическая подготовка в футболе	1	11.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
40	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	12.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
41	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	14.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
42	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	18.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
43	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	19.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	21.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
45	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	23.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	
46	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	25.12.2023	https://world-sport.org/games/football/	

47	Техническая подготовка в волейболе	1	26.12.2023	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
48	Техническая подготовка в волейболе	1	28.12.2023	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
49	Правила соревнований и техника выполнения изученных лыжных ходов	1	09.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	11.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
51	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных классических ходов.	1	15.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
52	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных классических ходов.	1	16.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
53	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	1	18.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
54	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	1	22.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	23.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	25.01.2024	https://nauka.club/fizkultura/tehnika-lyzhnykh-khodov.html	
57	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	29.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
58	Общefизическая подготовка в волейболе	1	30.01.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
59	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	01.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
60	Тактическая подготовка в волейболе	1	05.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	

61	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	06.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
62	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	08.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
63	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	12.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
64	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	13.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
65	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	15.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
66	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	17.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
67	Тренировочные игры по волейболу	1	26.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
68	Тренировочные игры по волейболу	1	27.02.2024	https://world-sport.org/games/volleyball/technology/	
69	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	29.02.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/elementy-edinoborstv/	
70	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	04.03.2024	https://worldmartialarts.ru/vzryvnaya-sila/	
71	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	02.03.2024	https://worldmartialarts.ru/vzryvnaya-sila/	
72	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	05.03.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/elementy-edinoborstv/	
73	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	07.03.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/elementy-edinoborstv/	

74	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	11.03.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/elementy-edinoborstv/	
75	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	12.03.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/elementy-edinoborstv/	
76	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	14.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
77	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	18.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
78	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	19.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
79	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	21.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
80	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	25.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
81	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	26.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
82	Баскетбол. Спортивная подготовка (СФП)	1	28.03.2024	http://www.offsport.ru/basketball/	
83	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег 60 м	1	01.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
84	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег 100 м	1	02.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
85	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег 500 м	1	04.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
86	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег 1000 м	1	15.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
87	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Метание мяча 150 гр	1	16.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	

88	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Метание спортивного снаряда 500 гр, 700 гр.	1	18.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
89	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Бег 2000 м	1	22.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
90	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Кросс 1 км	1	23.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
91	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Кросс 3 км	1	25.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
92	Лёгкая атлетика. Спортивная подготовка (СФП). Кросс 5 км	1	27.04.2024	https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html	
93	Футбол. Спортивная подготовка (СФП) Ведение мяча	1	02.05.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika	
94	Футбол. Спортивная подготовка (СФП) Удары по воротам	1	06.05.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika	
95	Футбол. Спортивная подготовка (СФП) Остановка мяча	1	07.05.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika	
96	Футбол. Спортивная подготовка (СФП) Отбор мяча	1	13.05.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika	
97	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	14.05.2024	http://www.rdus.ru/?page_id=334	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	16.05.2024	https://goodlooker.ru/uprazhnenia-s-girei.html	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	18.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	20.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	21.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method	
102	Фестиваль «Готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	23.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23315/1/prfks_2018_103.pdf

"Технические приёмы владения мячом в баскетболе"

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876241-1.pdf>

"История возникновения комплекса ГТО"

<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10881/Коняхина.%20История%20возникнов.%20комплекса%20ГТО.pdf?sequence=1> isAllowed=y

https://www.mivlgu.ru/conf/molodezh2022/pdf/sec25/sec25_pap5.pdf

"Профилактика травматизма при занятиях физической культурой"

https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23315/1/prfks_2018_103.pdf

"Современные физкультурно-оздоровительные технологии"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Мини-футбол. Техника и тактика <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika>

Техника лыжных ходов <https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html>

Атлетическая гимнастика для подростков

http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14115/1/uch_arh010.pdf

Истоки возникновения культуры как социального явления

<https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html>

Стили и виды плавания <https://swimguru.ru/tehnika-plavania/40>

Техника игры в волейбол <https://world-sport.org/games/volleyball/technology/>

Правила соревнований по волейболу <http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-po-begu>