

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с Хайыракан
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом совете
школы протокол №1
«_30_»_августа_2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
ЗДУВР МБОУ СОШ
с. Хайыракан
 /Иргит Л.Д./
«_30_»_августа_2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
с.Хайыракан
 /Айыр-сол С.К./
«31»_августа_2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса
на 2024-2025 учебный год.

Составитель: Тюлюш К.В
Учитель физической культуры

Хайыракан
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

1.1. Настоящее Положение о рабочих программах, разрабатываемых в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов и Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Положение), регулирует оформление, структуру, порядок разработки, утверждения и хранения рабочих программ учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы с.Хайыракан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва» (далее – школа).

1.2. Положение разработано на основании следующих нормативных актов:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);
- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;
- санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);
- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

Региональных:

- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от «29» мая 2024 г. № 4584 «Методические рекомендации по формированию учебных планов на 2024-2025 учебный год образовательных организаций Республики Тыва».

- Уставом МБОУ СОШ с.Хайыракан Муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

- Учебным планом начального общего образования, основного и среднего общего образования (приказ от 31.05.2024 № 234/1 «О внесении изменений в основную образовательную НОО, ООО, СОО»

- Приказом директора школы от 30.08.2024г. № 264 «О формировании календарного учебного графика МБОУ СОШ с.Хайыракан на 2024-2025 учебный год».

Планирование составлена в соответствии с учебным планом на 2023-2024 учебный год – 3 часа в неделю (102 часа в год), 1 час выделен из части формируемой участниками образовательных отношений.

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание

образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

I четверть – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол, уроки № 20-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 85 -волейбол, уроки № 86-91- баскетбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики		
		«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-		
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-		
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания	План	Факт
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).(3 часа в неделю).					
1.	Вводный	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	03.09	
2.	Комплексный	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	05.09	
3.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	06.09	
4.	Комплексный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.		12.09	
5.	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	13.09	
Прыжок в длину(3 часа)					
6.	Комплексный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.	14.09	

7.	Комплексный	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	19.09	
8.	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09	
Метание гранаты (3 часа).					
9.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09	
10.	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	26.09	
11.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	27.09	
Баскетбол (8 часов)					
12.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой	28.09	

			места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.		
13.	Совершенство-вания	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	03.10	
14.	Совершенство-вания	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. <i>Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.10	
15.	Совершенство-вания	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.10	
16.	Совершенство-вания	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов:	10.10	

			ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
17.	Комплексный	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.10	
18.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.10	
19.	Комплексный	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение	17.10	

			против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Волейбол (8 часов)					
20.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	18.10	
21.	Комплексный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.10	
22.	Совершенствования	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.		24.10	
23.	Совершенствования	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.		25.10	
24.	Совершенствования	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.10	
25.	Совершенствования	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		07.11	

26.	Комплексный	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	08.11	
27.	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		09.11	
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. Лазание (11 часов).					
28.	Комплексный	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	14.11	
29.	Совершенствования	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).		15.11	
30.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	16.11	
31.	Совершенствования	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях.		21.11	

			Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).		
32.	Совершенство	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	22.11	
33.	Совершенство	Лазание по канату в два приема на скорость.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	23.11	
34.	Совершенство	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине.	28.11	
35.	Совершенство	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.		29.11	

			Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.		
36.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	30.11	
37.	Совершенствования	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.		05.12	
38.	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.		06.12	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).					
39.	Комплексный	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	07.12	
40.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	12.12	
41.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).		13.12	
42.	Совершенствования	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на	14.12	
43.	Совершенствования	Выполнение комбинации из акробатических элементов.		19.12	

	т-вования	Опорный прыжок через козла (д.).	коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.		
44.	Совершенс т-вования	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.).	20.11	
45.	Совершенс т-вования	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.		21.12	
46.	Совершенс т-вования	Опорный прыжок через коня.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей.	26.12	
47.	Совершенс т-вования	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).	28.12	
48.	Учетный	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.	Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня.	10.01	

Лыжная подготовка (18 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов).

49.	Комплексный	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	11.01	
50.	Совершенствования	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	12.01	
51.	Комплексный	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.01	
52.	Совершенствования	Техника одновременного одношажного хода	Техника одновременного	17.01	

	т-воания	а (стартовый вариант).	двухшажного хода.		
53.	Совершенство-воания	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.	18.01	
54.	Комплексный	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.01	
55.	Совершенство-воания	Техника попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного четырехшажного	24.01	
56.	Комбинированный	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	25.01	
57.	Комплексный	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	30.01	

			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
58.	Совершенство-вания	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.	31.01	
59.	Кобинированный	Прохождение дистанции 2 км на результат	Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.	01.02	
60.	Совершенство-вания	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.02	
61.	Совершенство-вания	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле.	07.02	
62.	Комплексный	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот	08.02	

			«плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.		
63.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	13.02	
64.	Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	14.02	
65.	Совершенствования	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона.	15.02	

			Развитие скоростной выносливости.		
66.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.02	
67.	Совершенствования	Техника конькового хода.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.	21.02	
68.	Совершенствования	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)		22.02	
69.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.02	
70.	Совершенствования	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.),	28.02	

			8км (ю.) равномерно.		
71.	Совершенство-вания	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	01.03	
72.	Комплекс-ный	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.03	
73.	Учетный	Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.	07.03	
74.	Совершенство-вания	Катание с гор. Сдача задолженностей.		08.03	
75.	Совершенство-вания	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.03	
76.	Совершенство-вания	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с	14.03	

			дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.		
77.	Совершенство-вания	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03	
78.	Комплекс-ный	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение	20.03	

			через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
--	--	--	---	--	--

Волейбол (7 часов)

79.	Совершенствования	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	21.03	
80.	Комплексный	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.03	
81.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.		04.04	

82.	Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	04.04	
83.	Совершенствования	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		05.04	
84.	Совершенствования	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.04	
85.	Совершенствования	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>		11.04	
Баскетбол (7 часов)					
86.	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	12.04	

87.	Комплексный	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	17.04	
88.	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.04	
89.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	19.04	
90.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	24.04	
91.	Совершенствования	Добивание мяча. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.04	
92.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после	26.04	

			<p>ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>).</p> <p>Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)					
93.	Комплексный	<p>Отпри проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.</p>	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	01.05	
94.	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.</p>	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	02.05	
95.	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.</p>	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	03.05	
Спринтерский бег. (4 часа).					
96.	Комплексный	<p>Отпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м.</p>	<p>Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-</p>	08.05	

			силовых качеств.		
97.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	09.05	
98.	Комплексный	Бег 100 м. Финиширование.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05	
99.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	15.06	
Метание мяча и гранаты (3 часа).					
100.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	16.05	
101.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	17.05	
102.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	22.05	

		силовых качеств.	Развитие скоростно- силовых качеств.		
--	--	------------------	---	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

