

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
МУ "Управление образования Администрации Катайского муниципального  
округа"  
МКОУ «Верхнетеченская СОШ»

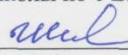
РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО



Баженова Е.В.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
школы по УВР



Шипицына М.М.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ  
"Верхнетеченская СОШ"



Приказ № 126  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3664228)

курс «Физическая культура»  
для обучающихся 5 – 6 классов

- Верхняя Теча -  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбега.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр. История организации и проведения первых олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание детского (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.



Упражнения с мячом: ранее уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов при подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность согласно правилам с использованием разученных технических приемов при остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их

воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и методом «напрыгивания с последующим прыжком сливам» (девочки);

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Олимпийские игры древности	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Режим дня	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Определение состояния организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Составление дневника по физической культуре	1				
9	Упражнения утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Упражнения на формирование телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

15	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Бег 30м, 60 м Специальные беговые.	1				
18	Спринтерский бег. Челночный бег. Гибкость.	1				
19	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1				
20	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	1				
22	Прыжок в длину с 7- 9 шагов. Метание мяча на дальность.	1				
23	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1				
24	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1				
25	Футбол. Инструктаж по охране труда при занятиях футболом. Овладение техникой передвижений, остановок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Техника ведения мяча по прямой.	1				
27	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1				
28	Освоение ударов по мячу и остановок	1				

	мяча.					
29	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				
30	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				
31	Эстафеты с элементами футбола.	1				
32	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1				
34	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.	1				
35	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1				
36	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1				
38	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1				
39	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1				
40	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения	1				

41	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1				
42	Подтягивания в висе. Строевые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1				
44	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	1				
45	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1				
47	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1				
49	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	1				
50	Акробатика. Кувырок вперед.	1				
51	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Кувырки вперед и назад.	1				
53	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1				
54	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Одновременный	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	бесшажный ход.					
55	Одновременный бесшажный ход	1				
56	Попеременный и одновременный двухшажный ход	1				
57	Одновременный двухшажный ход	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1				
59	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1				
60	Техника бесшажного одновременного хода .	1				
61	Техника бесшажного одновременного хода .	1				
62	Преодоление препятствий произвольным способом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Преодоление препятствий произвольным способом	1				
64	Прохождение дистанции до 2 км	1				
65	Подвижные игры на лыжах	1				
66	Биатлон. История развития лыжного спорта и биатлона в России.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Изучение конструкции винтовки. Стрельба.	1				
68	Круговая эстафета до 150 м. Стрельба из винтовки.	1				
69	Соревнования по биатлону.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Прохождение дистанции до 3 км	1				

71	Лыжные гонки.	1				
72	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1				
73	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	1				
75	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1				
76	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				
77	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1				
78	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1				
79	Передачи мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	1				
81	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	1				
82	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощен-ным правилам.	1				
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1				

84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1				
86	Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1				
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1				
88	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1				
89	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения	1				
91	Бег 30 метров, 60 метров	1				
92	Челночный бег 3*10	1				
93	Гибкость, подтягивание	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Прыжок в длину с места	1				
95	Прыжок в длину с разбега. Беговые упражнения	1				
96	Прыжок в длину с разбега.	1				
97	Бросок набивного мяча из положения сидя	1				
98	Метание малого мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

99	Метание малого мяча на дальность	1				
100	Метание малого мяча на дальность.	1				
101	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Выполнения нормативов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Подтягивания из виса лежа (девочки), из виса стоя (мальчики)	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Возрождение Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Составление дневника физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Физическая подготовка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Основные показатели физической нагрузки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Инструктаж по ОТ при занятиях легкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

	атлетикой. Спринтерский бег 30, 60 метров. Стартовый разгон.					
13	Челночный бег. Гибкость.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Прыжки. Прыжковые упражнения	1				
15	Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега.	1				
17	Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега.	1				
18	Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Метание мяча на дальность с разбега	1				
20	Бросок набивного мяча (1 кг, 2 кг)	1				
21	Совершенствование техники метания мяча.	1				
22	Инструктаж по ОТ при занятиях футболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	1				
24	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1				
25	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				
26	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Эстафеты с элементами футбола	1				

28	Инструктаж по ОТ. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1				
30	Стойки и передвижения.	1				
31	Повороты, остановки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Бросок мяча	1				
33	Тактика свободного нападения	1				
34	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при занятиях гимнастикой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1				
36	Стойка на лопатках перекатом назад.	1				
37	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	1				
38	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1				
39	Лазание по канату , подтягивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Лазание по канату	1				
41	Лазание по канату	1				
42	Строевые упражнения.	1				
43	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1				
44	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1				
45	Строевые упражнения. Опорный	1				

	прыжок.					
46	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1				
48	Инструктаж по ОТ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1				
49	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1				
50	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1				
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника бесшажного одновременного хода .	1				
53	Техника бесшажного одновременного хода .	1				
54	Преодоление препятствий произвольным способом	1				
55	Преодоление препятствий произвольным способом	1				
56	Прохождение дистанции до 3 км	1				
57	Прохождение дистанции до 3 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Лыжные гонки на 1 км	1				
59	Попеременный двухшажный ход	1				



60	Подвижные игры на лыжах	1				
61	Биатлон. Изучение мер безопасности. Обучение изготовки и держанию оружия для стрельбы.	1				
62	Тренировка в изготовке, стрельба	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Круговая эстафета до 150 м. Стрельба.	1				
64	Соревнования по биатлону	1				
65	Преодоление препятствий произвольным способом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Баскетбол. Бросок мяча.	1				
67	Тактика свободного нападения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Тактика свободного нападения	1				
69	Техника ведения мяча и передачи в движении	1				
70	Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	1				
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1				
72	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1				
73	Вырывание и выбивание мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Нападение быстрым прорывом.	1				
75	Инструктаж по ОТ при занятиях волейболом.. Стойка волейболиста.	1				
76	Техника приема и передачи мяча сверху	1				
77	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

78	Техника приема и передачи мяча сверху	1				
79	Техника приема и передачи мяча сверху.	1				
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1				
82	Совершенствование нижней прямой подачи.	1				
83	Совершенствование нижней прямой подачи.	1				
84	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1				
86	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1				
87	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1				
88	Учебная игра.	1				
89	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Бег 30-60 метров	1				
91	Челночный бег. Гибкость.	1				

92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1				
93	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега	1				
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1				
96	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1				
97	Метание малого мяча на дальность	1				
98	Метание малого мяча на дальность	1				
99	Метание гранаты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Введитевариант

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите<https://resh.edu.ru/>данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Введите<https://resh.edu.ru/>данные

