

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

МУ "Управление образования администрации города Пятигорска"

МБОУ НОШ N17

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

О. А. Акопян

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 25.05.2025 г. № 26

директор МБОУ НОШ №17

Е.В. Останкович

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА (НОДА вариант 6.1)**

Адаптивная физическая культура

1 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Затолокина Д.С.

Учитель начальных классов

г. Пятигорск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с НОДА по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), их социализации и интеграции в современное общество, снижении нагрузки на медицинские и социальные органы, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, и спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в

состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.1).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С НОДА

Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест среди причин заболеваемости и инвалидности у детей и подростков. Они имеют достаточно большое разнообразие клинических проявлений первичного нарушения, которые условно можно разделить на поражение нервной (церебральный паралич (ЦП), заболевания и травмы спинного мозга) и костно-мышечной (ампутации и дефекты конечностей, артрогриппоз, карликовость и др.) систем. Для каждой группы характерны свои проявления, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние обучающихся. Двигательные нарушения обучающихся ограничивают их жизненное пространство, а также сопровождаются вторичными отклонениями, осложняющими их жизнь. Подобного характера инвалидность значительно ограничивает жизнедеятельность и приводит к социальной дезадаптации.

Самой распространенной является группа поражений, обусловленная последствиями ЦП. В современной научно-методической литературе имеется более 20 классификаций синдромов ЦП. Однако все многообразие клинических проявлений можно определить в 3 группы: спастические формы (спастическая диплегия, гемиплегия), атонические формы и гиперкинетическая форма. Для каждой формы характерны свои особенности состояния опорно-двигательного аппарата. Так, при спастических формах наблюдается повышение мышечного тонуса, формирование контрактур, деформации суставов, парезов и параличей конечностей, наличие тонических рефлексов. При задержке их угасания у обучающегося вслед за движениями головы может изменяться положение конечностей и туловища. При атонических формах наблюдается снижение мышечного тонуса, за счет чего у обучающегося с трудом формируются статические и статодинамические положения тела. Особенностью гиперкинетической формы ЦП является наличие непроизвольных движений – гиперкинезов и патологических синкинезий, которые тормозят развитие двигательных умений и навыков. При всех формах ЦП наблюдается задержка становления навыков как крупной, так и мелкой моторик, нарушение координации движений. Так же могут существенно разниться уровни развития самообслуживания и передвижения: от тотальной помощи до полной независимости от окружающих. При ЦП нарушения развития имеют, как правило, сложную структуру, т. е. отмечается сочетание двигательных, психических и речевых нарушений. Степень тяжести психомоторных расстройств варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубые нарушения, а на другом – минимальные. У обучающихся может наблюдаться целая гамма различных сочетаний. Например, при легких двигательных расстройствах могут наблюдаться выраженные интеллектуальные и речевые нарушения, а при тяжелой степени двигательной патологии могут быть незначительные отклонения в интеллектуальном и речевом развитии. Нередко у обучающихся с церебральным параличом отмечаются нарушения координации движения, возникают сложности в выполнении темпо-ритмических характеристик движений, целенаправленности двигательного акта, сложности с сохранением устойчивой позы в положениях сидя и стоя. У обучающихся с церебральным параличом навыки самообслуживания чаще всего недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность может быть ограничена. Некоторые обучающиеся с тяжелым поражением нервной системы практически не готовы к овладению навыками рисования, письма. Задержка и нарушение формирования всех двигательных функций оказывают неблагоприятное влияние на формирование психики и речи. Так же характерны специфические отклонения в психическом развитии (нарушено формирование познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с НОДА на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция первичных и вторичных отклонений, компенсация нарушенных двигательных функций, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия в соответствии с реабилитационным потенциалом ребенка, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с НОДА, и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

- признание того, что развитие личности обучающихся с НОДА зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;

- развитие личности обучающихся с НОДА в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;
- разработку содержания программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей и двигательных функций;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент программы, где общекультурное, личностное и физическое развитие обучающегося с НОДА составляет цель и основной результат получения НОО;
- разнообразие индивидуального развития каждого обучающегося с ОВЗ, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной и двигательной деятельности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС АООН НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;
- 2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА, средствами адаптивной физической культуры;
- 3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА, увеличение их двигательной активности;
- 4) создание условий, обеспечивающих обучающемуся с НОДА достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета «Адаптивная физическая культура», курсов коррекционно-развивающей области;
- 5) оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции, обучение основным двигательным навыкам необходимым в повседневной жизни;
- 6) выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА с учетом их индивидуальности, самобытности средствами адаптивной физической культуры
- 7) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 1 класс - 66 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Так же допустимы замены групповых занятий адаптивной физической культурой индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжёлыми двигательными нарушениями возможно деление класса на подгруппы, так как в одном классе могут обучаться обучающиеся с разной степенью тяжести двигательных нарушений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Так же следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, специальных подъемников в нем, специальных лыж (например, горных (они короче и шире, особая форма ботинок позволяет лучше держать равновесие), боб с креплениями лыж, сани, специальных ходунков на лыжах), а так же тьютора у обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей» или могут быть модифицированы, например катание на лыжах заменено на выполнение физических упражнений на свежем воздухе. Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это возможность, прежде всего, физической активности. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, степени двигательных нарушений, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>Знания:</u> – Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. – Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). – Основные виды разминки. – Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. – Место для занятий физическими упражнениями. – Виды передвижений. Их роль в жизни человека.			
<i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			
Двигательная активность и ее влияние на здоровье. Техника безопасности при	Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны,	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание

занятиях физическими упражнениями на стадионе и в спортивном зале.	выпады, приседания. Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.
Основная гимнастика с элементами корригирующей <u>Знания:</u> – Влияние физических упражнений и двигательной активности на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. – Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале – Роль дыхательных упражнений в жизни человека, виды дыхания. – Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление. – Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений. – Роль упражнений для глаз в жизни и физической активности. – Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь. Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики – Упражнения для утренней гигиенической гимнастики. – Динамические паузы, их роль в повышении работоспособности. – Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения. Осанка - важный компонент здоровья. – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. – Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. – Гибкость и ее значение в жизни и физической активности. – Понятие о партерной разминке. – Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. – Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.			
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА	Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с

	(сгибание разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднимание ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднимание верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.	рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднимание руки заменяется на поднимание плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.	НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с тьютора, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА
<i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги,	Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.	

	вдох при ее поднимании и т.д.)		
<i>Глазодвигательная гимнастика</i>	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки». Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА		
<i>Артикуляционная гимнастика</i>	Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрытие рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»). Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА		
<i>Пальчиковые игры</i>	Игры-манипуляции: «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять». Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.		
<i>Нейрогенная гимнастика</i>	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения для нижних конечностей: «Катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием	Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью тьютора с проговариванием выполняемого движения

	исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений, в шеренге, в индивидуальной рассадке или в парах.	обучающегося с НОДА.	
<i>Режим дня и физические упражнения</i>	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся		
	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднимание ног поочередное и одновременное. Статические и динамические с малой и средней амплитудой дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)
Физические упражнения как активный отдых. Усталость и ее оценка.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей. Сочетание общеразвивающих упражнений с упражнениями на расслабление дыхательными упражнениями (подобранные в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с		

	НОДА). Игры на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко»)		
Формирование правильного положения тела Осанка - важный компонент здоровья.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты. Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами. Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы. равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение	
Гимнастика - как компонент самоорганизации	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик. Выполнение	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски,	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение

	простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, приседания, повороты и наклоны на каждый шаг.	ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Общеразвивающие упражнения не выполняются	лопатонок, наклоны головы с малой амплитудой с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Основные виды передвижения <u>Лазание, ползание, перелезание</u>	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в коленно-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в коленно-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
<u>Ходьба и бег</u>	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
<u>Прыжки</u>	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
<u>Броски</u>	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске

<u>Элементы базовых гимнастических упражнений</u>	группировка, перевороты в обе стороны, с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны
Лыжная подготовка <u>Знания:</u> – Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. – Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. – Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне. – Доставка лыж до места катания. – Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.			
Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания. Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой. Надевание лыжной экипировки. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Зимние подвижные игры	«Бег (передвижение) по следам» «Белые медведи» «Броски снежков» Взаимодействие со сверстниками организуется с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями

		обучающегося с НОДА	
Плавание			
<u>Знания:</u> – Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. – Общеразвивающие и специальные упражнения в воде. – Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах). – Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. – Место для занятий физическими упражнениями. – Виды передвижений. Их роль в жизни человека.			
Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде.	Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног. Погружение в воду с головой с помощью тьютора (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками)с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: сгибние/разгибание верхних конечностей, пассивное сгибание ног. Погружение в воду с головой из доступного положения с помощью тьютора (опускание головы в воду, если присед не доступен для выполнения) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох..»		
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах)		
Игры в воде	Подвижные игры «Брось мяч в круг»,	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся	

	«Звездочка», «Мы лягушки-попрыгушки»	обязательно наличие надувных вспомогательных элементов. Игровые элементы в воде активного участия обучающихся подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
Подвижные игры			
<u>Знания:</u> – Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижные игры из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор»		
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки»		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
Спортивные эстафеты	«Завяжи и развяжи», «Солнышко», «Продвинь дальше»	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах в доступном виде (с помощью технических средств) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
Легкая атлетика			
<u>Знания:</u> – Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности. – Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). – Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.			
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Расстояние	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей.

		определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.
--	--	---	---

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Легкая атлетика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Разучивание одновременно	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	отталкивания двумя ногами					https://uchi.ru
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Кроссовая подготовка. Бег с равномерной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Бег с равномерной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Бег с изменением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Обучение равномерному бегу с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Обучение равномерному бегу на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Исходные положения в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физических упражнениях					u.ru https://uchi.ru
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Гимнастические упражнения с гимнастической палкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Гимнастическ	1		1		www.edu.ru

	ие упражнения со скакалкой					www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Гимнастическ ие упражнения в прыжках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Считалки для подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Обучение способам	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	организации игровых площадок					u.ru https://uchi.ru
37	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
38	Самостоятель ная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
39	Самостоятель ная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru https://uchi.ru
44	Разучивание подвижной игры «Брось-	1		1		www.edu.ru www.school.ed u.ru

	поймай»					https://uchi.ru
45	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Разучивание подвижной игры «Замри»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Разучивание подвижной игры «Красный свет»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Разучивание подвижной игры «Шалашик»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Разучивание подвижной игры «Шалашик»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Разучивание подвижной игры «Зебра»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Разучивание подвижной игры «Чародей»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

54	Разучивание техники метания малого мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Разучивание техники метания малого мяча в цель	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Разучивание техники метания малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Разучивание техники метания малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Метания малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Метания малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Бег с изменением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Обучение равномерному бегу с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Обучение равномерному бегу с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Обучение равномерному	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	бегу с разной скоростью передвижения					u.ru https://uchi.ru
64	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Обучение равномерному бегу на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64		

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

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>