**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Приморского края‌‌**

**‌****Администрация Михайловского муниципального района‌**​

**МБОУ СОШ с. Первомайское Михайловского муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета МБОУ СОШ с.Первомайское Протокол № 1 от 29.08.2024 г. | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кондрашева И.А.  | УТВЕРЖДЕНОДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлюк Е.Б.Приказ №93 от  30. 08.2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5805527)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

​**с. Первомайское‌ 2024**

**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, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль "Кроссовая подготовка"

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол, волейбол

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, 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, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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 способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  16  |  |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка(модуль "Кроссовая подготовка") |  10  |  |  |  |
| 2.3 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  12  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  14  |  |  |  |
| Итого по разделу |  64  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Физическая культура в современном обществе |  1  |  |  |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие |  1  |  |  |  |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура |  1  |  |  |  |  |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения |  1  |  |  |  |  |
| 5 | Инструктаж по Охране труда на уроках лёгкой атлетике. Низкий старт (30-40м). Стартовый раз-гон. Бег по ди-станции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные бе-говые упражне-ния. ОРУ. Разви-тие скоростных качеств. Техника безопасности на уроках физиче-ской культуры. |  1  |  |  |  |  |
| 6 | 2 Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Подвижные игры. |  1  |  |  |  |  |
| 7 | Низкий старт(30-40м). Бег по ди-станции 70-80м. Эстафетный бег, передача эста-фетной палочки. Специальные бе-говые упражне-ния. ОРУ. По-движные игры. Развитие ско-ростных качеств. |  1  |  |  |  |  |
| 8 | Бег на результат (60м), специаль-ные беговые упражнения. По-движные игры. Правила сорев-нований в спринтерском беге. |  1  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов раз-бега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннис-ного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростных спо-собностей Подвижная игра « Снайпер» |  1  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростных способностей Подвижная игра « Снайпер» |  1  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. |  1  |  |  |  |  |
| 12 | Учёт техники прыжка в высоту. Метание мяча (150 г) на даль-ность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 13 | Бег (17 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 14 | Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий прыжком. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 15 | Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий прыжком. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 16 | Бег (20 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препят-ствий прыжком. ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревно-ваний по кроссу. |  1  |  |  |  |  |
| 17 | Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра «Волейбол» |  1  |  |  |  |  |
| 18 | Инструктаж по Охране труда на уроках гимнастики Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и пово-рот в упор на од-ном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приёма. Эстафеты. Развитие силовых и координацион-ных способностей. Правила соревно-ваний по гимна-стике. Спортивная игра «Волейбол» |  1  |  |  |  |  |
| 19 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 20 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движе-нии. Лазанье по канату в два-три приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 21 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по шесту в три приёма. Спортивные игры. Развитие силовых способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 22 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ в движе-нии. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафе-ты. Прикладное значение гимна-стики. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способ-ностей. |  1  |  |  |  |  |
| 23 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ в движе-нии. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафе-ты. Прикладное значение гимна-стики. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способ-ностей. |  1  |  |  |  |  |
| 24 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафе-ты. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способ-ностей. |  1  |  |  |  |  |
| 25 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Спор-тивные игры. Пра-вила соревнований по гимнастике. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 26 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Спор-тивные игры. Пра-вила соревнований по гимнастике. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 27 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Спор-тивные игры. Пра-вила соревнований по гимнастике. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 28 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Спор-тивные игры. Пра-вила соревнований по гимнастике. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 29 | Выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движе-нии. ОРУ с мяча-ми. Прыжок со-гнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Спор-тивные игры. Пра-вила соревнований по гимнастике. Развитие скорост-но-силовых спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по Охране труда на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. |  1  |  |  |  |  |
| 31 | Стойка и пере-движения игрока. Комбинации из разученных пере-мещений. Пере-дача над собой во встречных колон-нах. Нижняя пря-мая подача, приём подачи. Учебная игра. Единая все-российская спор-тивная классифи-кация (ЕВСК) |  1  |  |  |  |  |
| 32 | Стойка и пере-движения игрока. Комбинации из разученных пере-мещений. Пере-дача над собой во встречных колон-нах. Нижняя пря-мая подача, приём подачи. Учебная игра. Правила иг-ры волейбол. |  1  |  |  |  |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Параолимпийское движение. |  1  |  |  |  |  |
| 34 | Стойка и передвижения игрока. ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. |  1  |  |  |  |  |
| 35 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 36 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 37 | Комбинации из разученных пере-мещений. Верхняя передача в парах через сетку Пере-дача над собой во встречных колон-нах. Прямой нападающий удар после подбрасы-вания мяча. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Учебная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 38 | Комбинации из разученных пере-мещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пе-редача над собой во встречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кулаком через сетку. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Прямой напада-ющий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 39 | Комбинации из разученных пере-мещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пе-редача над собой во встречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кулаком через сетку. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Прямой напада-ющий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 40 | Комбинации из разученных пере-мещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пе-редача над собой во встречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кулаком через сетку. Ниж-няя прямая пода-ча, приём подачи. Прямой напада-ющий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. Основы са-мостоятельных занятий спортом. |  1  |  |  |  |  |
| 41 | Комбинации из разученных пере-мещений. Пере-дача в тройках после перемеще-ния. Передача над собой во встреч-ных колоннах. Нижняя прямая подача, приём по-дачи. Нападаю-щий удар после передачи. Учеб-ная игра. |  1  |  |  |  |  |
| 42 | 37 Инструктаж по Охране труда на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 43 | Сочетание приё-мов передвижений и остановок игро-ка. Ведение мяча с пассивным со-противлением на месте. Бросок мя-ча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 44 | Сочетание приё-мов передвижений и остановок игро-ка. Ведение мяча с пассивным со-противлением на месте. Бросок мя-ча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 45 | Сочетание приё-мов передвижений и остановок игро-ка. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя рука-ми от головы с места с сопротив-лением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 46 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 47 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя рука-ми от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 48 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя рука-ми от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 49 | Сочетание приё-мов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя рука-ми от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 50 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя рука-ми от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие коорди-национных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 51 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 52 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с со-противлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. Учебная игра. Развитие коорди-национных спо-собностей. |  1  |  |  |  |  |
| 53 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 54 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 55 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сме-ной мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие коорди-национных способностей. |  1  |  |  |  |  |
| 56 | Бег (17мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 57 | Бег (18мин) по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 58 | Бег (19 мин) по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 59 | Бег (20 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление верти-кальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 60 | Бег на 2000 м на результат. Специ-альные беговые упражнения. Спортивная игра «Волейбол» Развитие выносливости. |  1  |  |  |  |  |
| 61 | Инструктаж по Охране труда на уроках лёгкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  1  |  |  |  |  |
| 62 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражне-ния. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. |  1  |  |  |  |  |
| 63 | Низкий старт (30-Специальные беговые упражнения. Спортивные игр. Развитие скоростных качеств. |  1  |  |  |  |  |
| 64 | Бег на результат 30, 60 м. Специ-альные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие ско-ростных качеств. Роль ритуалов перед началом соревнований. |  1  |  |  |  |  |
| 65 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках в длину. |  1  |  |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании |  1  |  |  |  |  |
| 67 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне-ния. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании |  1  |  |  |  |  |
| 68 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. |  1  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплекс учебников. Лях В.И.Физическая культура. 5-9 классы. М.Просвещение,2020
 Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 Поурочные разработки по физической культуре

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru
 scholl-collection.edu.ru
 prosv.ru