

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования и молодёжной политики

администрации Благодарненского городского округа

МОУ "СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМС
руководитель ШМС



Е.М.Шведуненко
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



М.В.Вихляева
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ
"СОШ № 5"



Т.А.Малышко
Приказ № 179-од
от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3265028)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Спасское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаляющими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
2	Зарождение Олимпийских игр	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
3	Физическое развитие	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
4	Физические качества	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
5	Сила как физическое качество	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
6	Быстрота как физическое качество	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
7	Выносливость как физическое качество	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
8	Гибкость как физическое качество	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
9	Развитие координации движений	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
11	Закаливание организма	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
12	Утренняя зарядка	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
13	Составление комплекса утренней зарядки	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
15	Строевые упражнения и команды. Расчет по номерам стоя в одной шеренге.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
16	Строевые упражнения и команды. Перестроение наместе из одной	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

	шеренги в две, по команде.			
17	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
18	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному по команде.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
19	Гимнастическая разминка как обязательный комплекс упражнений.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
20	Гимнастическая разминка и её дозировка.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
21	Упражнения для гимнастической разминки.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
22	Образцы гимнастической разминки и их последовательность.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки сложенной вдвое.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение гимнастической скакалкой поочередно правой и левой рукой.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля одной рукой.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
26	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля двумя руками.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля двумя руками.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
28	Танцевальные движения. Движения хороводного шага.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
29	Танцевальные движения. Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
31	Правила поведения при передвижении на лыжной трассе.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
33	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
36	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
37	Спуск с небольшого пологого склона в основной стойке.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
38	Спуск с пологого склона без палок.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
39	Подъём лесенкой, трудности в выполнении.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
40	Передвижение приставным шагом по пологому склону на лыжах.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
41	Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения лыжными палками.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
42	Техника торможения лыжными палками с равномерной невысокой скоростью.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
43	Положение лыжных палок во время падения и подъёма.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
44	Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
45	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
46	Броски малого мяча в неподвижную мишень, стоялицом к мишени.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

47	Броски малого мяча в неподвижную мишень, стоя боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
48	<i>Сложно координированные прыжковые упражнения:</i> толчком двумя ногами по разметке.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
49	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
50	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
51	<i>Прыжок в высоту с прямого разбега:</i> особенности выполнения основных фаз прыжка.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
52	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
53	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
54	<i>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</i> Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
55	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках приставным шагом правым и левым боком.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
56	<i>Сложно координированные беговые упражнения.</i> Техника сложно координированных беговых упражнений.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
57	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
58	Бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
59	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
60	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

61	Элементы игры баскетбол.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
62	Правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
63	Проведение разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
64	Технические действия игры в футбол (работа в парах и группах).	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
65	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
66	Техника тестовых упражнений по комплексу ГТО.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
67	Упражнения физической подготовки по комплексу ГТО.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
68	Развитие выносливости: бег 30м. с высокого старта.	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

1. Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
2. Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., АО Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4класс
2. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе
3. Журнал «Физическая культура в школе».
4. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2021 год.
5. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

