

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Курганской области

Управление образования Администрации

Каргапольского муниципального округа

МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальных классов.

Протокол № 1

от 29 августа 2023 г.

Согласовано  
зам. директора по УВР

Вершинина С.Г.

30 августа 2023 г.

Утверждаю.  
Директор

А.Ю. Мелехина

Приказ № 159

от 31 августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)  
по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов

**Составитель :**

Гонцова Е.Н., учитель физической культуры  
МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»

р.п. Красный Октябрь  
2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

**Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1:**

- 5 класс- 2 часа в неделю (68 ч в год)
- 6 класс- 2 часа в неделю (68 ч в год)
- 7 класс- 2 часа в неделю (68 ч в год)
- 8 класс- 2 часа в неделю (68 ч в год)
- 9 класс- 2 часа в неделю (68 ч в год)

**Для слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью и обучающихся с РАС с умственной отсталостью третий час физкультуры реализуется за счет занятий в спортивных секциях, в школьном спортивном клубе.**

**Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения в соответствии с ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Планируемые предметные результаты.**

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и

перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и

замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое планирование 5 класс - 68 часов.**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Гимнастика	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/</a>
2	Легкая атлетика	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/</a>
3	Лыжная и конькобежная подготовки.	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/</a>
4	Подвижные игры	11	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6524">https://lib.myschool.edu.ru/content/6524</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6512">https://lib.myschool.edu.ru/content/6512</a>
5	Спортивные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/</a>

**Тематическое планирование 6 класс - 68 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Гимнастика	19	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6213">https://lib.myschool.edu.ru/content/6213</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6217">https://lib.myschool.edu.ru/content/6217</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6214">https://lib.myschool.edu.ru/content/6214</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6215">https://lib.myschool.edu.ru/content/6215</a>
2	Легкая атлетика	20	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6219">https://lib.myschool.edu.ru/content/6219</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6222">https://lib.myschool.edu.ru/content/6222</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6220">https://lib.myschool.edu.ru/content/6220</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6221">https://lib.myschool.edu.ru/content/6221</a>
3	Лыжная и конькобежная подготовки.	14	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6226">https://lib.myschool.edu.ru/content/6226</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</a>
4	Подвижные игры	8	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6209">https://lib.myschool.edu.ru/content/6209</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/</a>
5	Спортивные игры	7	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/6228">https://lib.myschool.edu.ru/content/6228</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/</a>

**Тематическое планирование 7 класс - 68 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Гимнастика	15	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2402">https://lib.myschool.edu.ru/content/2402</a>

			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2463">https://lib.myschool.edu.ru/content/2463</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/</a>
2	Легкая атлетика	15	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2756">https://lib.myschool.edu.ru/content/2756</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/</a>
3	Лыжная и конькобежная подготовки.	18	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2397">https://lib.myschool.edu.ru/content/2397</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2406">https://lib.myschool.edu.ru/content/2406</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2398">https://lib.myschool.edu.ru/content/2398</a>
4	Подвижные игры	11	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2396">https://lib.myschool.edu.ru/content/2396</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2410">https://lib.myschool.edu.ru/content/2410</a>
5	Спортивные игры	9	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2497">https://lib.myschool.edu.ru/content/2497</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2495">https://lib.myschool.edu.ru/content/2495</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2405">https://lib.myschool.edu.ru/content/2405</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/</a>

**Тематическое планирование 8 класс - 68 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Гимнастика	15	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2515">https://lib.myschool.edu.ru/content/2515</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
2	Легкая атлетика	15	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2507">https://lib.myschool.edu.ru/content/2507</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2508">https://lib.myschool.edu.ru/content/2508</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2501">https://lib.myschool.edu.ru/content/2501</a>
3	Лыжная и конькобежная подготовки.	18	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2392">https://lib.myschool.edu.ru/content/2392</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2503">https://lib.myschool.edu.ru/content/2503</a>
4	Подвижные игры	11	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2520">https://lib.myschool.edu.ru/content/2520</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2765">https://lib.myschool.edu.ru/content/2765</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/</a>
5	Спортивные игры	9	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2514">https://lib.myschool.edu.ru/content/2514</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2512">https://lib.myschool.edu.ru/content/2512</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2510">https://lib.myschool.edu.ru/content/2510</a>

**Тематическое планирование 9 класс - 68 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Гимнастика	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2720">https://lib.myschool.edu.ru/content/2720</a>
2	Легкая атлетика	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2717">https://lib.myschool.edu.ru/content/2717</a>
3	Лыжная и конькобежная подготовки.	18	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2766">https://lib.myschool.edu.ru/content/2766</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2533">https://lib.myschool.edu.ru/content/2533</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2757">https://lib.myschool.edu.ru/content/2757</a>
4	Подвижные игры	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2752">https://lib.myschool.edu.ru/content/2752</a>
5	Спортивные игры	9	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2528">https://lib.myschool.edu.ru/content/2528</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2532">https://lib.myschool.edu.ru/content/2532</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2530">https://lib.myschool.edu.ru/content/2530</a>



