

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образованием администрации муниципального образования "город**

**Бугуруслан"**

**МБОУ Лицей № 1**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО



Грушева А.А.

Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Лицей №1



Тютеров В.А.

Приказ №1 от «31» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности  
«Весёлая физкультура»  
4 класс

Составители: Л.Н.Тябина, Ю.А.Скворцова, С.Н.Панченко  
учителя начальных классов

Бугуруслан, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» для обучающихся 4 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.) авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1-4 класс», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России», учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Новизна** программы обусловлена тем, что в настоящее время педагогическая практика испытывает следующие затруднения: сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Предметом изучения внеурочной деятельности программы является двигательная деятельность обучающихся с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, гимнастика, подвижные игры. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической

культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие обучающихся в соревнованиях. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Цели программы внеурочной деятельности учащихся заключаются в содействии всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей. Задачи внеурочной деятельности:

- формировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Занятия проводятся в группах детей младшего школьного возраста, девочек и мальчиков, в спортивном зале или на открытом воздухе. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

**На реализацию курса «Веселая физкультура» в 4 классе отводится 34 ч. в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.**

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основное содержание обучения в программе представлено разделами: «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни», «Воспитание двигательных способностей», «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков».

### **1. Игры с бегом (5 часов).**

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». ПКомплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

### **2. Игры с мячом (5 часов)**

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### **3. Игры с прыжками (5 часов).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

#### **4. Игра малой подвижности (2 часа).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

#### **5.Зимние забавы (8 часов).** Правила безопасного

поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

#### **6.Эстафеты (6 часов).**

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

#### **7.Народные игры (3 часов)**

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить"
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун"
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Личностные результаты

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.  Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме

Формирование действия моделирования

- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений

- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- Участие в диалоге на занятиях.

- Умение слушать и понимать других.

- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Способы организации рабочего места.

- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

**Ведущей формой организации обучения является групповая.**

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел / тема	Количество часов

1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся	Дата проведения.	Форма проведения	Электронные образовательные ресурсы
------	--------------	--------------	---------------------------------------	------------------	------------------	-------------------------------------

1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. ПИ «Мешочек»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле		Групповой	<a href="http://www.mat.1september.ru">http://www.mat.1september.ru</a> <a href="http://www.math.ru">http://www.math.ru</a> <a href="http://www.allmath.ru">http://www.allmath.ru</a> <a href="http://www.math-on-line">http://www.math-on-line</a>
2.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Городок», «Русская лапта	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.		Индивидуальный	

3.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.		Групповой	<a href="http://www.mat.1september.ru">http://www.mat.1september.ru</a> <a href="http://www.math.ru">http://www.math.ru</a> <a href="http://www.allmath.ru">http://www.allmath.ru</a> <a href="http://www.math-on-line">http://www.math-on-line</a>
4.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье		Соревновательный	
5.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Воробушки и кот». «Игра «Без пары»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.		Поточный	



6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ с малыми мячами. ПИ «Мяч в центре», «Мяч в среднем»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.		Поточный
7.	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.		Поточный

	ПИ «Мяч – сосед», «Охотники».				
8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Отгадай, кто бросил»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании		Групповой
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Защищай ворота», «Подвижная цель»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.		Эстафеты
10.	Комплекс ОРУ с мячами. ПИ Игра «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.		Практическое занятие
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ. ПИ «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1	Развивать у детей находчивость, ловкость		Практическое занятие
12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу		Поточный

	е считалок. Комплекс ОРУ. ПИ «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».				
13.	Комплекс ОРУ. ПИ «Карусели», «Тропка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.		Поточный
14.	Комплекс ОРУ. ПИ «Ловушка», «Капканы».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.		Поточный
15.	Разучивани е рифм для проведения игр.Компле кс ОРУ на месте. ПИгра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось ?»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.		Эстафеты
16.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Невидимк и», «Наблюдате ли»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.		Практическое занятие
17.	ПИ «Кто точнее», «Найди предмет».	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе		Соревновательн ый

18.	Правила безопасности поведения при катании на лыжах, санках. ПИ «Снежком по мячу».	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.		Индивидуальный	<a href="http://www.mat.1september.ru">http://www.mat.1september.ru</a> <a href="http://www.math.ru">http://www.math.ru</a> <a href="http://www.allmath.ru">http://www.allmath.ru</a> <a href="http://www.math-on-line">http://www.math-on-line</a>
19.	ПИ «Снежком по мячу».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.		Эстафеты	
20.	Повторение попеременно двухшагового хода, поворота в движении и торможение. ПИ «Пустое место».	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.		Индивидуальный	
21.	ПИ «Пустое место».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.		Практическое занятие	
22.	Повторение попеременно двухшагового	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах		Эстафеты	

	хода , поворота в движении и торможение. ПИ «Кто дальше» (на лыжах).				
23.	ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах		Поточный
24.	ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей смелость и ловкость. Упражнять в метании снежка.		Эстафеты
25.	Спортивный праздник «Богатырские потешки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах		Поточный
26.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге		Индивидуальный
27.	Способы деления на команды. Повторение счита	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.		Эстафеты

	лок. Эстафета парам и				
28.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании		Эстафеты
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.		Индивидуальны й
30.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.		Индивидуальны й
31.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.		Эстафеты
32.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.		Эстафеты

	Разучивание народных игр. ПИ "Корову доить"				
33.	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. ПИ "Коршун"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в ориентировке в пространстве.		Эстафеты
34.	Разучивание народных игр. ПИ "Бабки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в ориентировке в пространстве.		Соревнования

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр, 2020

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет.

/Творческий центр “Сфера”Москва, 2019

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»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urokuchportal.ru/>

