Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

«Бабаевская основная общеобразовательная школа №3»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании педагогического совета	Заместитель директора по УВР МБОУ «Бабаевская оош №3»	Директор МБОУМБОУ «Бабаевская оош №3»
Протокол № 1	_____/Мошникова О.М.	_____/Конанова А.М.
«29» августа 2024 года	«29»августа 2024 года	Приказ №101 от «30» августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности школьного спортивного клуба «Вектор»

Возраст обучающихся: **6-17 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Уровень: **стартовый**

Баканова Людмила Александровна,
учитель физической культуры

г. Бабаево

2024

Нормативная база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21, (с изменениями на 13 ноября 2023 года (Приказ Департамента образования ВО №20-0008/23));
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном округе на 2023 год (Постановление администрации Бабаевского муниципального округа от 09.01.2023 №1);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями;
- Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций;
- Методические рекомендации по формированию образовательного пространства «Школьного спортивного клуба».

Пояснительная записка

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье» определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

В основу программы спортивного клуба положены принципы:

– *актуальности.* Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования.* В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствийнегативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Цель: создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся посредством формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- создание условий для развития всех видов и форм спортивно - оздоровительной деятельности учащихся;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к подвижным играм, расширение кругозора обучающихся.

Воспитательные задачи:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование связи между знаниями о своем здоровье, отношения к нему и поведением;
- осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

Развивающие задачи:

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей;
- Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности, в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них. Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. На формирование здоровой личности школьника и модели его образа жизни, оказывают влияние и семья и школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении многого количества лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

Педагогическая целесообразность: данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры, спорта и оздоровления.

Отличительные особенности программы:

Доступность для исполнения и выполнения всех предусмотренных программой заданий детьми разного возраста. Тематика заданий разнообразна**.**

Сроки реализации программы**.**

Сроки реализации программы: 1 год, всего -17 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в две недели, по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия -40 минут.

Возраст обучающихся – 6 - 17 лет.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Условия набора: на основе свободного выбора.

Формы обучения: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды занятий: лекции, практическая работа, учебно-тренировочная игра, соревнования, эстафеты.

Формы проведения итогов реализации ДОП: сдача контрольных нормативов, тестирование, контрольные игры, соревнования.

Содержание программы школьного спортивного клуба.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:
-организационный момент;
-основная часть;
-подведение итогов занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет 4 (четыре) блока обучения.

Блок 1 «История развития спорта» знакомит детей с основами спорта и её развитиями в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Блок 3 «Инструкторская и судейская практика». Судейские правила» способствует развитию правил в судействе: баскетбол, волейбол, пионербол, футбол.

Блок 4 «Контрольные игры и соревнования», обязательное участие в контрольных играх и соревнованиях, закрепление изученных технических и тактических приемов в практике.

№ п/п	Разделы (блоки)	Кол-во часов
1. История развития спорта – 1,5 часа		
1.	Введение. Инструктаж по ПБ, ТБ. Физическая культура и спорт в России	0,5
	Сведения о строении и функциях организма человека	
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, первая доврачебная помощь	
3.	Международное спортивное движение.	0,5
	Комплекс ГТО в России	
2. Общая и специальная физическая подготовка – 9 часов		
7.	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка	1
9.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	1
10.	Основы техники и тактики игры в волейбол	1
11.	Основы техники и тактики игры в футбол	1
12.	Основы психологической подготовки спортсменов	1
13.	Выполнение норм по физической подготовки	1
14.	Сдача нормативов комплекса ГТО	2
3. Инструкторская и судейская практики – 2,5часа		
4. Контрольные игры и соревнования – 4 часа		
ИТОГО :		**17 часов**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятия	Методы контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика		
1.История развития спорта						
1	Вводное занятие, правила ТБ на занятиях по спортивным играм	0,25	0	0,25	индивидуальное	опрос
2	Физическая культура и спорт в России	0,25	0,25	0	групповая	беседа
3	Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.	0,25	0,25	0	групповая	беседа
5	Гигиена спорта. Методы врачебного и самоконтроля. Понятие первой помощи.	0,25	0	0,25	индивидуальное	тестирование
6.	Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО.	0,5	0,5	0	групповая	наблюдение
2.Общая и специальная физическая подготовка						
7	Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр.	0,5	0	0,5	групповая	тестирование
8	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на	1	0	1	индивидуальное	Комплекс Упражнений. Тестирование. Сдача нормативов.

	короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого меча в цель и на дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности					
9.	Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.	2	1	1	индивидуальное	Комплекс Упражнений. Тестирование. Сдача ноомативов.
10	Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: стойки, передвижения игрока, обводки, передвижение с мячом и без, дриблинг, перетасовка, способы бросков мяча.	1	0,5	0,5	Групповая, индивидуальная	Комплекс упражнений Тестирование
11	Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, функции игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам, обводки, способы ведения мяча. Тактика: индивидуальная и командная игра.	1	0,5	0,5	Групповая, индивидуальная	Комплекс упражнений Тестирование
12	Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, функции игроков, расстановка на площадке, приемы и подачи, распасовка. Способы приемы мяча, стойки, передвижения игроков.	1	0,5	0,5	Групповая, индивидуальная	Комплекс упражнений Тестирование
13	Психологическая подготовка спортсмена, методы самоконтроля,	0,5	0,5	0	индивидуальная	наблюдение
14	Выполнение норм по физической подготовки. Определение уровня физической подготовки	1	0	1	индивидуальная	Сдача нормативов
15	Подготовка и сдача нормативов ГТО.	1	0	1	индивидуальная	Сдача нормативов
3.Инструкторская и судейская практики						
16	Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.	2,5	0,5	2	Групповая, индивидуальная	наблюдение
4.Контрольные игры и соревнования						
17	Внутришкольные игры. Участие в различных соревнованиях	4	0	4	Групповая	наблюдение

	школьного и городского уровня. Организации и проведение школьных соревнований					
ИТОГО:		**17**	**4,5**	**12**		

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.

Результаты реализации программы соответствуют ее цели, задачам и содержанию. К концу обучения по программе ШСК «Вектор» учащиеся приобретут необходимый уровень компетенций.

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивнымиграм являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы поспортивным играм являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципа взаимоуважения ивзаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятийспортивными играми;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находитьвозможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движенияхи передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе реализация программы ШСК «Вектор» обучающиеся должны:
- знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- самостоятельно проводить разминку;
- играть самостоятельно в волейбол, баскетбол, футбол с более старшими партнерами
- знать суть игр;
- владеть техническими приемами игр в волейбол, баскетбол, футбол – в совершенстве;
- владеть тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола;
- владеть навыками судейства.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях:

- осознание учащихся необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

По окончанию обучения учащиеся дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению ШСК «Вектор» должны знать:
-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
-особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
-основы рационального питания;
-правила оказания первой доврачебной помощи;
-способы сохранения и укрепление здоровья;
-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
-знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
уметь:
-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своем здоровье;
оказывать первую доврачебную помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
-находить выход из стрессовых ситуаций;
-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы школы на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения

1	• День знаний. • Тематические занятия, беседы, викторины, просмотрвидеороликов, направленные на ЗОЖ.	2 сентября Сентябрь-май
2	• Акция «Подарок ко Дню пожилого человека» • Праздничные мероприятия, посвящённые Дню учителя • Международный день музыки.	Октябрь
3	• День народного единства • Праздничные мероприятия ко Дню матери	Ноябрь
4	• День Героев Отечества. • Участие в новогодних мероприятиях	Декабрь
5	• День защитника Отечества. • Районный конкурс «Открытка ко Дню защитникаОтечества»	Февраль
6	• Международный женский день. • Районный конкурс «Открытка к 8 марта»	Март
7	• Районный конкурс «Шаг во вселенную», посвященный Дню космонавтики. • Всемирный День Земли.	Апрель
8	• Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы • День весны и труда.	Май
9	• Городской фестиваль детского творчества «Светит солнышко для всех»	1 июня
10	• Участие в соревнованиях и конкурсных мероприятиях различного уровня	Сентябрь - июнь

Календарный учебный график

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	сентябрь
2	Начало учебного года	2 сентября
3	Продолжительность учебного года	34 учебных недели
4	Продолжительность академического часа	40 минут
5	Дополнительные дни отдыха	4 ноября, 30 декабря - 8 января 1-2 мая, 8,9 мая.
6	Реализация программы	Сентябрь-май (17 часов)
7	Итоговый контроль.	Май

Материально- техническое обеспечение.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Кольца баскетбольные	2шт.
2.	Сетка волейбольная	1шт.
3.	Щиты баскетбольные	2шт.
4.	Ворота футбольные	2шт.
5.	Мяч баскетбольный	5шт.
6.	Мяч волейбольный	5шт.
7.	Набивной мяч	5шт.
8.	Мяч футбольный	3шт.
9.	Скакалки	20шт.
10.	Турник	2шт.
11.	Маты гимнастические	5шт.
12.	Гимнастическая стенка	2шт.
13.	Стойки для обводки	10шт.
14.	Мяч теннисный	10шт.
Технические средства:		
18.	Ноутбук,	1шт.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит учитель физической культуры.

Список литературы:

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.

5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Интернет ресурсы

https://resh.edu.ru/