

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образования Администрации муниципального образования**  
**"Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики"**  
**МКОУ "Новоунтемская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Председатель педсовета

 Лекомцева О.Т.  
Протокол ПС № 11 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

 Калашникова Е.А.  
Протокол МС № 9 от «30»  
августа 2023 г.



Лекомцева О.Т.  
Приказ №100 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**Новый Унтем 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Новоунтемская ООШ»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «Новоунтемская ООШ».
- 

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

## Содержание программы

### Теоретические знания:

планирование режима дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### Баскетбол -8 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. **Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

### Лапта-8ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры. Режим дня и режим питания.

**2. Специальная подготовка.** Техника нападения. Стойки бьющего. Стойки перебежчика. Передвижения: Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения. Ловля мяча. Передачи мяча. Техника осаливания.

Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика. Действия нападающего. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки.

Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Перестрелки». «Поймай лису».

### **Волейбол- 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

### **Футбол -5 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**2. Специальная подготовка.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

### **Удмуртские народные игры - 2 ч**

## **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** освоения учащимися предмета в основной школе:

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *ученик получит возможность научиться:*
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы самостоятельной деятельности**

**ученик научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

**ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега

**Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю (1 час)

### Тематическое планирование

| №                                       | Тема  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Теоретические знания в процессе занятия |   |              |
| <b>Баскетбол</b>                        |   | <b>8</b>     |
| 1                                       | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста                           | 1            |
| 2                                       | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов. | 1            |
| 3                                       | Передачи мяча. Ловля мяча   | 1            |
| 4                                       | Ведение мяча  | 1            |
| 5                                       | Броски в кольцо   | 2            |
| 6                                       | Игра в защите. Защита зоны.   | 2            |
| 7                                       | Игра в нападении  | 2            |
| 8                                       | Игра в защите. Личная защита.   | 2            |
| <b>Лапта</b>                            |   | <b>8</b>     |
| 1                                       | Правила игры, стойка, перемещения.                                      | 1            |
| 2                                       | Техника нападения. Стойки бьющего. Стойки перебежчика.                  | 1            |
| 3                                       | Техника передвижения, ловли и передачи мяча.                            | 1            |
| 4                                       | Техника защиты.   | 1            |
| 5                                       | Индивидуальные действия   | 1            |
| 6                                       | Групповые действия  | 1            |
| 7-8                                     | Техника и тактика игры.   | 2            |
| <b>Волейбол</b>                         |   | <b>12</b>    |
| 1-2                                     | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.       | 2            |
| 3-4                                     | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.         | 2            |
| 5-6                                     | Закрепление техники приема мяча с подачи.                               | 2            |
| 7-8                                     | Прием высоко летящего мяча.   | 2            |
| 9-12                                    | Техника и тактика игры в волейбол.                                      | 4            |
| <b>Футбол</b>                           |   | <b>4</b>     |
| 1                                       | Остановка катящегося мяча.  | 1            |
| 2                                       | Ведение мяча.   | 1            |
| 3                                       | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)                      | 1            |
| 4                                       | Техника и тактика игры  | 1            |
| <b>Удмуртские народные игры</b>         |   | <b>2</b>     |
| 1                                       | Игры с мячом  | 1            |
| 2                                       | Подвижные игры  | 1            |
| Всего                                   |   | 34           |

### Календарно – тематическое планирование

| Разделы   | №  | Тема занятия  | Планируемый результат   | Форма занятия                 |
|-----------|----|---|---|-------------------------------|
| Баскетбол | 1  | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.                      | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Беседа, практическое занятие. |
|           | 2  | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.  | Научить выполнять ведение мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|           | 3  | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. Беговые и прыжковые упражнения.  | Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|           | 4  | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);   | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|           | 5  | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.   | Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                    | Практическое занятие.         |
|           | 6  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. Челночный бег.   | Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                                | Практическое занятие.         |
|           | 7  | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с маленькими и большими мячами. Прыжки в длину с места.   | Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                                | Практическое занятие.         |
|           | 8  | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.   | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
| Лапта     | 9  | Лапта Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Режим дня и режим питания. Основные технические приемы: стойки бьющего, стойки перебежчика | Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Беседа, практическое занятие. |
|           | 10 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча   | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|           | 11 | Тактика нападения. Передвижения. Удары битой по мячу. Подача мяча.  | Научатся основным приемам передвижения: ходьба, бег,  | Практическое занятие.         |

|          |           |  |   |                               |
|----------|-----------|--|---|-------------------------------|
|          |           |  | прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   |                               |
|          | <b>12</b> | Тактика защиты. Основные принципы защиты.  | Научатся выполнять тактические действия в защите. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|          | <b>13</b> | Индивидуальные действия. Выбор удара, действия нападающего, действия защитника.  | Научатся выполнять тактические действия в нападении и защите. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|          | <b>14</b> | Групповые действия. Виды групповых перебежек. Игра в лапту   | Научатся выполнять групповые тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|          | <b>15</b> | Взаимодействие игроков. Игра в лапту.  | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                                 | Практическое занятие.         |
|          | <b>16</b> | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Перестрелки». «Поймай лису».   | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                                 | Практическое занятие.         |
| Волейбол | <b>17</b> | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.  | Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Беседа, практическое занятие. |
|          | <b>18</b> | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.                       | Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|          | <b>19</b> | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра волейбол.  | Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.                            | Практическое занятие.         |
|          | <b>20</b> | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра волейбол. | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Практическое занятие.         |
|          | <b>21</b> | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне                        | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в  | Практическое занятие.         |

|        |           |  |  |                               |
|--------|-----------|--|--|-------------------------------|
|        |           | головы. Игра волейбол.   | пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   |                               |
|        | <b>22</b> | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол.   | Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|        | <b>23</b> | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол.   | Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|        | <b>24</b> | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.  | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Беседа. Практическое занятие. |
|        | <b>25</b> | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.  | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|        | <b>26</b> | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.  | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|        | <b>27</b> | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.   | Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
|        | <b>28</b> | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.   | Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.   | Практическое занятие.         |
| Футбол | <b>29</b> | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передаче мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Беседа, практическое занятие. |
|        | <b>30</b> | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.  | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие.         |
|        | <b>31</b> | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,  | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать  | Практическое занятие.         |

|                          |           |   |  |                       |
|--------------------------|-----------|---|--|-----------------------|
|                          |           |   | технику безопасности на занятиях.  |                       |
|                          | <b>32</b> | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Практическое занятие. |
| Удмуртские народные игры | <b>33</b> | Игры с мячом удмуртов.                                      | Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие. |
|                          | <b>34</b> | Подвижные игры удмуртов                                     | Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.  | Практическое занятие. |

### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

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

Библиотека ЦОК.