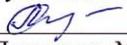


Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Новичихинского района по образованию
Лобанихинский филиал МКОУ «Поломошенская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Руководитель МО
 Стукалова Л.П.
Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  /Фонакова Т.Н.
Приказ № 6
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 6 класса с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Вопилова Кристина Николаевна,
учитель физической культуры, ОБЗР и труда

Лобаниха 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре подготовлена на основе ФГОС ООО, Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р), Приказа министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью с интеллектуальными нарушениями»; федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 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 24.11.2022г. № 1026 и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "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 подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/37/
2	Гимнастика	20	0	0	https://resh.edu.ru/subject/37/
3	Лыжная подготовки	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/37/
4	Подвижные и спортивные игры	35	0	0	https://resh.edu.ru/subject/37/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практиче ские работы		
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
2	Основы техники спринтерского бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
3	Спринтерский бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
4	Спринтерский бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
5	Контрольный урок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	по Спринтерскому бегу на 60 м .					ject/37/
6	Метание малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
11	Бег на средние дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
12	Бег на средние дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
14	Равномерный бег (16 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
15	Равномерный бег (17 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
16	Равномерный бег (18 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
17	Равномерный бег (18 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
18	Равномерный бег (18 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
19	Равномерный бег (19 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
20	Равномерный бег (20 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
21	Равномерный бег (20 мин)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
22	Бег 1.5 км с учетом времени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
23	Челночный бег 3x10.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
24	Челночный бег 3x10.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
25	Тестирование	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	челночного бега 3x10.					ject/37/
26	Ускорение с разных положений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
27	Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
28	Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
29	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
30	Развитие силы и силовой выносливости.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
31	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
32	Смешанные висы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
33	Двигательные действия в висах и смешанных висах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
34	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
35	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
36	Совершенствование акробатических упражнений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
37	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
39	Два кувырка вперёд слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
40	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.					
41	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
42	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
43	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
44	ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
48	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
49	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
50	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	игрока. Остановка прыжком.					
51	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
52	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
56	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
57	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
59	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
60	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
62	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
63	Стойка и передвижения игрока. Игра в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	мини-баскетбол					
64	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
65	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
66	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
67	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
69	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
70	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
71	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
72	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
73	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
74	Одновременный	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	одношажный ход на лыжах					ject/37/
75	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
76	Подъем «получечкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
77	Подъем «получечкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
78	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
79	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
80	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
81	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
82	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
83	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
84	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
85	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты					
86	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
87	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
88	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
89	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
90	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
91	Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
92	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
93	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол					
94	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
95	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
96	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
97	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
98	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/

99	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
100	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
102	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/37/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОДОБРЕН решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/37/>

