

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района

МБОУ "Нижекармальская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

_____ Чернышова Е.П.

Протокол №1
от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Парамонова И.С.

Протокол №1
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Директора

_____ Чернышова Е.П.

Приказ № 91
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«В здоровом теле-здоровый дух»

для обучающихся 1-4 классов

Нижняя Кармалка 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух» для обучающихся 1 – 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «В здоровом теле-здоровый дух » предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух », предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Место курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух » в учебном плане МБОУ «Нижекармальская ООШ» отводится:

Для обучающихся 1 класса: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух »

Приоритетная цель обучения: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:

1. формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух » отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух » выпускник научится:

Понимать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;

6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность **научиться:**

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

1 класс «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Формы работы:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты

Содержание курса " В здоровом теле-здоровый дух "

1 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	1	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	8	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	33 часа		

Содержание курса "В здоровом теле-здоровый дух"

2 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	6	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная

			и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	34 часа		

Содержание курса "В здоровом теле-здоровый дух"

3 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	3	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	8	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	6	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	34 часа		

Содержание курса "В здоровом теле-здоровый дух"

4 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	7	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая

Я в школе и дома	6	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	3	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	34 часа		

Тематическое планирование

1 класс «Первая ступенька к здоровью»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 1 час					
1.	Тропинка к здоровью	1			https://resh.edu.ru/
Питание и здоровье 2 часа					
2.	Осенние дары. Устный журнал.	1			https://resh.edu.ru/
3.	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1			
Моё здоровье в моих руках - 5 часов					
4.	Что значит режим дня?	1			https://resh.edu.ru/
5.	На зарядку становись!	1			
6.	Экскурсия «Человек и природа»	1			
7.	Как обезопасить свою жизнь.	1			
8.	В здоровом теле здоровый дух.	1			
Я в школе и дома - 8 часов					
9.	До чего же я красива! До чего же хорош!	1			https://resh.edu.ru/
10.	Поговорим о зрении.	1			
11.	Осанка – это красиво.	1			
12.	Отдохнём на перемене.	1			
13.	Здоровье и домашние задания.	1			

14.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
15.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
16.	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1			
Чтоб забыть про докторов – 10 часов					
17.	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1			https://resh.edu.ru/
18.	Почемучка на медицинском пункте.	1			
19.	День здоровья. «Игра - игралка».	1			
20.	Спортивный час. «Снежный ком».	1			
21.	День здоровья «В стране здоровейки».	1			
22.	Спортивный праздник «В гостях у Айболита».	1			
23.	«Как хорошо здоровым быть».	1			
24.	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1			
25.	В стране «Спортландия».	1			
26.	В стране «Спортландия».	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
27.	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты».	1			https://resh.edu.ru/
28.	Вредные и полезные привычки.	1			
29.	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, шахматно-шашечный турнир, весёлые старты.	1			

31.	Наша речка.	1			https://resh.edu.ru/
	«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа				
32.	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			https://resh.edu.ru/
33.	Чему мы научились за год.	1			https://resh.edu.ru/
	ИТОГО:	33 часа			

Тематическое планирование

2 класс «Если хочешь быть здоровым – будь им!»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
	Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			https://resh.edu.ru/
2.	Берегите здоровье.	1			
	Питание и здоровье – 2 часа				
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1			https://resh.edu.ru/
4.	Светофор здорового питания.	1			
	Моё здоровье в моих руках - 6 часов				
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1			
7.	Режим дня и его соблюдение.	1			
8.	Иммунитет – сложная задача.	1			
9.	«Нет вредным привычкам».	1			
10.	Спорт в нашей жизни.	1			
	Я в школе и дома - 7 часов				
11.	Двигательный режим дня.	1			https://resh.edu.ru/
12.	Почему устают глаза?	1			
13.	Гигиена позвоночника.	1			
14.	Шалости и травмы.	1			
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1			

16.	Я и опасность.	1			
17.	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».				
Чтоб забыть про докторов – 10 часов					
18.	«О вредных привычках».	1			https://resh.edu.ru/
19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1			
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1			
21.	«Разговор о правильном питании».	1			
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1			
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1			
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1			
25.	«Мы - олимпийцы».	1			
26.	«Мы - олимпийцы».	1			
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами».	1			https://resh.edu.ru/
29.	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1			
31.	У леса на опушке (поход).	1			
32.	Весёлые старты.	1			https://resh.edu.ru/
«Вот и стали мы на год взрослых» - 2 часа					
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			https://resh.edu.ru/

34.	Наши успехи и достижения.	1			
	ИТОГО:	34 часа			

Тематическое планирование
3 класс «По дорожкам здоровья»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 3 часа					
1.	«Здоровый образ жизни, что сказки это?».	1			https://resh.edu.ru/
2.	«Суд книжки над неряхой мальчишкой».	1			
3.	«Остров здоровья».	1			
Питание и здоровье – 4 часа					
4.	Игра «Смак».	1			https://resh.edu.ru/
5.	Что значит правильное питание?	1			
6.	Ярмарка здоровой пищи.	1			
7.	«Волшебный сундучок».	1			
Моё здоровье в моих руках - 8 часов					
8.	Занятие по гигиеническим навыкам.	1			https://resh.edu.ru/
9.	Устный журнал «Вредные микробы».	1			
10.	«Здоровье и труд рядом идут».	1			
11.	Своя игра «Человек и здоровье».	1			
12.	День здоровья «Спортивный аудит».	1			
13.	«Шутка минутка, а заряжает на час».	1			
14.	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья».	1			
15.	«Моё здоровье в моих руках».	1			

	Я в школе и дома - 7 часов				
16.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1			https://resh.edu.ru/
17.	Беседа врача «Клещ энцефалитный».	1			
18.	День здоровья «Игровые забавы».	1			
19.	«Бесценный дар - зрение».	1			
20.	Гигиена правильной осанки.	1			
21.	«Скорая помощь».	1			
22.	Спортивный праздник « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1			
Чтоб забыть про докторов – 4 часа					
23.	В гостях у Мойдодыра.	1			https://resh.edu.ru/
24.	Лесная аптека на службе человека.	1			
25.	«Питание и здоровье». Вкусные и полезные вкусоности.	1			
26.	«Планета Здоровья». Игра.	1			
Быстрее, выше, сильнее – 6 часов					
27.	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1			https://resh.edu.ru/
28.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно – шашечный турнир.	1			
29.	Спортивный час «Зимние забавы».	1			
30.	Легенды о происхождении олимпиады.	1			
31.	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья».	1			
32.	И снова в дорогу.	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа					
33.	«Я расту». Сдача нормативов	1			https://resh.edu.ru/

	физического развития.				
34.	Чему мы научились и чего достигли.	1			
	ИТОГО:	34 часа			

Тематическое планирование
4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 4 часа					
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			https://resh.edu.ru/
2.	Правила личной гигиены.	1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1			
4.	Как познать себя.	1			
Питание и здоровье – 5 часов					
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			https://resh.edu.ru/
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			
8.	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1			
9.	«Богатырская силушка».	1			
Моё здоровье в моих руках - 7 часов					
10.	Домашняя аптечка.	1			https://resh.edu.ru/
11.	«Мы за здоровый образ жизни».	1			
12.	Олимпийский марафон.	1			
13.	«Береги зрение с молодую».	1			
14.	Как избежать искривления позвоночника?	1			

15.	Отдых для здоровья.	1			
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1			
Я в школе и дома - 6 часов					
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1			https://resh.edu.ru/
18.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!».	1			
19.	«Спеши делать добро».	1			
20.	«Мир вокруг нас».	1			
21.	«Экологическая тропа».	1			
22.	«Богатырские потешки».	1			
Чтоб забыть про докторов – 4 часа					
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Встреча с мед. работником.	1			https://resh.edu.ru/
24.	День здоровья «Щит и меч».	1			
25.	«Вкусные и полезные вкусоности».	1			
26.	Суд над вредными привычками	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
27.	От Афин до Сочи.	1			https://resh.edu.ru/
28.	Спортивный час «Зимние забавы».	1			
29.	Олимпиада начинается в школе.	1			
30.	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье».	1			
31.	Школьная спартакиада.	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа					
32.	Заветный уголок.	1			https://resh.edu.ru/
33.	Колесо истории.	1			

34.	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни».	1			
	ИТОГО:	34 часа			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
 4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
 5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
 6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;
- Ковалько, В.И. Сон выручатель нервной системы... [Текст с.21];
- Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]
- Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];
- Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]
- Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];
- Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.
1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
 2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
 3. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
 4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

Материально-техническое обеспечение

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Доска магнитно-маркерная

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>

