

**Рабочая программа по физической культуре в 10 классе**  
**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласия позиций и учёта интересов;
- уметь формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные:**

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **II. Содержание учебного материала**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение*

занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

---

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

### **III. Тематическое планирование**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Всего часов</b> |
|--------------|------------------------------------|--------------------|
| 1            | Лёгкая атлетика                    | 32                 |
| 2            | Баскетбол                          | 28                 |
| 3            | Гимнастика                         | 20                 |
| 4            | Лыжно-кроссовая подготовка         | 22                 |
| 5            | Резерв                             | 3                  |
| <b>Итого</b> |                                    | 105                |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 10 класс

| №<br>урока<br>п/п | №<br>урока<br>по<br>теме | Наименование разделов, тем уроков                                                                       | Дата<br>проведения<br>урока по<br>плану | Причина<br>пропуска<br>урока | Формула<br>коррекции | Дата<br>Фактического<br>проведения |
|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------|
|                   |                          | <b>Лёгкая атлетика 14 часов</b>                                                                         |                                         |                              |                      |                                    |
| 1                 | 1                        | Вводная часть. Правила т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. |                                         |                              |                      |                                    |
| 2                 | 2                        | Совершенствование техники спринтерского бега.                                                           |                                         |                              |                      |                                    |
| 3                 | 3                        | Совершенствование техники спринтерского бега.                                                           |                                         |                              |                      |                                    |
| 4                 | 4                        | Совершенствование техники спринтерского бега.                                                           |                                         |                              |                      |                                    |
| 5                 | 5                        | Совершенствование техники длительного бега.                                                             |                                         |                              |                      |                                    |
| 6                 | 6                        | Совершенствование техники длительного бега.                                                             |                                         |                              |                      |                                    |
| 7                 | 7                        | Совершенствование техники прыжкам в длину.                                                              |                                         |                              |                      |                                    |
| 8                 | 8                        | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.                                                    |                                         |                              |                      |                                    |
| 9                 | 9                        | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.                                    |                                         |                              |                      |                                    |
| 10                | 10                       | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.                                    |                                         |                              |                      |                                    |
| 11                | 11                       | Развитие выносливости.                                                                                  |                                         |                              |                      |                                    |

|    |    |                                                                                          |  |  |  |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12 | 12 | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                 |  |  |  |  |
| 13 | 13 | Развитие скоростных способностей.                                                        |  |  |  |  |
| 14 | 14 | Развитие координационных способностей.                                                   |  |  |  |  |
|    |    | <b>Баскетбол 14 часов.</b>                                                               |  |  |  |  |
| 15 | 1  | Вводный урок. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.      |  |  |  |  |
| 16 | 2  | Совершенствование техники ловли и передач мяча.                                          |  |  |  |  |
| 17 | 3  | Совершенствование техники ловли и передач мяча.                                          |  |  |  |  |
| 18 | 4  | Совершенствование техники техники ведения мяча.                                          |  |  |  |  |
| 19 | 5  | Совершенствование техники техники ведения мяча.                                          |  |  |  |  |
| 20 | 6  | Совершенствование техники техникой бросков мяча.                                         |  |  |  |  |
| 21 | 7  | Совершенствование техники техникой бросков мяча.                                         |  |  |  |  |
| 22 | 8  | Совершенствование техники защитных действий.                                             |  |  |  |  |
| 23 | 9  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.              |  |  |  |  |
| 24 | 10 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |  |  |
| 25 | 11 | Совершенствование тактики игры.                                                          |  |  |  |  |
| 26 | 12 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |
| 27 | 13 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |
| 28 | 14 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                       |  |  |  |  |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | <b>Гимнастика 20 часов.</b>                                                           |  |  |  |  |
| 29 | 1  | Вводная часть. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки... |  |  |  |  |
| 30 | 2  | Совершенствование строевых упражнений.                                                |  |  |  |  |
| 31 | 3  | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.     |  |  |  |  |
| 32 | 4  | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.                            |  |  |  |  |
| 33 | 5  | Освоение и совершенствование висов и упоров.                                          |  |  |  |  |
| 34 | 6  | Освоение и совершенствование висов и упоров.                                          |  |  |  |  |
| 35 | 7  | Освоение и совершенствование опорных прыжков.                                         |  |  |  |  |
| 36 | 8  | Освоение и совершенствование опорных прыжков.                                         |  |  |  |  |
| 37 | 9  | Освоение опорных прыжков.                                                             |  |  |  |  |
| 38 | 10 | Освоение акробатических упражнений.                                                   |  |  |  |  |
| 39 | 11 | Освоение акробатических упражнений.                                                   |  |  |  |  |
| 40 | 12 | Освоение акробатических упражнений.                                                   |  |  |  |  |
| 41 | 13 | Развитие координационных способностей.                                                |  |  |  |  |
| 42 | 14 | Развитие координационных способностей.                                                |  |  |  |  |
| 43 | 15 | Развитие координационных способностей.                                                |  |  |  |  |
| 44 | 16 | Развитие координационных способностей.                                                |  |  |  |  |
| 45 | 17 | Развитие координационных способностей.                                                |  |  |  |  |
| 46 | 18 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости.                                 |  |  |  |  |
| 47 | 19 | Развитие скоростно-силовых способностей.                                              |  |  |  |  |

|    |    |                                                |  |  |  |  |
|----|----|------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 48 | 20 | Развитие гибкости.                             |  |  |  |  |
|    |    | <b>Лыжно-кроссовая подготовка 22 часа.</b>     |  |  |  |  |
| 49 | 1  | Вводный урок.                                  |  |  |  |  |
| 50 | 2  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 51 | 3  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 52 | 4  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 53 | 5  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 54 | 6  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 55 | 7  | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 56 | 8  | Развитие скоростной выносливости.              |  |  |  |  |
| 57 | 9  | Развитие координационных способностей.         |  |  |  |  |
| 58 | 10 | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 59 | 11 | Развитие общей выносливости и силовых качеств. |  |  |  |  |
| 60 | 12 | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 61 | 13 | Развитие скоростной выносливости.              |  |  |  |  |
| 62 | 14 | Развитие силовых качеств.                      |  |  |  |  |
| 63 | 15 | Развитие координационных способностей.         |  |  |  |  |
| 64 | 16 | Развитие силовых качеств.                      |  |  |  |  |
| 65 | 17 | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 66 | 18 | Развитие общей выносливости.                   |  |  |  |  |
| 67 | 19 | Развитие общей выносливости и силовых качеств. |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                          |  |  |  |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 68 | 20 | Развитие координационных способностей.                                                   |  |  |  |  |
| 69 | 21 | Развитие общей выносливости.                                                             |  |  |  |  |
| 70 | 22 | Развитие общей выносливости.                                                             |  |  |  |  |
|    |    | <b>Баскетбол 14 часов.</b>                                                               |  |  |  |  |
| 71 | 1  | Вводный урок. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.      |  |  |  |  |
| 72 | 2  | Совершенствование техники ловли и передач мяча.                                          |  |  |  |  |
| 73 | 3  | Совершенствование техники ловли и передач мяча.                                          |  |  |  |  |
| 74 | 4  | Совершенствование техники техники ведения мяча.                                          |  |  |  |  |
| 75 | 5  | Совершенствование техники техники ведения мяча.                                          |  |  |  |  |
| 76 | 6  | Совершенствование техники техникой бросков мяча.                                         |  |  |  |  |
| 77 | 7  | Совершенствование техники техникой бросков мяча.                                         |  |  |  |  |
| 78 | 8  | Совершенствование техники защитных действий.                                             |  |  |  |  |
| 79 | 9  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных действий.                  |  |  |  |  |
| 80 | 10 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |  |  |
| 81 | 11 | Совершенствование тактики игры.                                                          |  |  |  |  |
| 82 | 12 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |
| 83 | 13 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |
| 84 | 14 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                       |  |  |  |  |

|     |    |                                                                      |  |  |  |  |
|-----|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     |    | <b>Лёгкая атлетика 18 часов.</b>                                     |  |  |  |  |
| 85  | 1  | Вводный урок. Совершенствование техники спринтерского бега.          |  |  |  |  |
| 86  | 2  | Совершенствование техники спринтерского бега.                        |  |  |  |  |
| 87  | 3  | Совершенствование техники спринтерского бега.                        |  |  |  |  |
| 88  | 4  | Совершенствование техники спринтерского бега.                        |  |  |  |  |
| 89  | 5  | Совершенствование техники длительного бега.                          |  |  |  |  |
| 90  | 6  | Совершенствование техники длительного бега.                          |  |  |  |  |
| 91  | 7  | Совершенствование техники прыжкам в длину.                           |  |  |  |  |
| 92  | 8  | Совершенствование техники прыжкам в длину.                           |  |  |  |  |
| 93  | 9  | Совершенствование техники прыжкам в высоту.                          |  |  |  |  |
| 94  | 10 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. |  |  |  |  |
| 95  | 11 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. |  |  |  |  |
| 96  | 12 | Развитие выносливости.                                               |  |  |  |  |
| 97  | 13 | Развитие скоростно-силовых способностей.                             |  |  |  |  |
| 98  | 14 | Развитие скоростно-силовых способностей.                             |  |  |  |  |
| 99  | 15 | Развитие скоростных способностей.                                    |  |  |  |  |
| 100 | 16 | Развитие скоростных способностей.                                    |  |  |  |  |
| 101 | 17 | Развитие координационных способностей.                               |  |  |  |  |
| 102 | 18 | Развитие координационных способностей.                               |  |  |  |  |
| 103 | 19 | Урок-резерв.                                                         |  |  |  |  |

|     |    |              |  |  |  |  |
|-----|----|--------------|--|--|--|--|
| 104 | 20 | Урок-резерв. |  |  |  |  |
| 105 | 21 | Урок-резерв. |  |  |  |  |