

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Почётного гражданина Самарской области
Николая Тимофеевича Кукушкина с. Савруха муниципального района Похвистневский
Самарской области

Адрес: 446461, Самарская область, Похвистневский район, с.Савруха, ул.Центральная усадьба, 31 тел.8(84656)57638

«Рассмотрено»

на заседании МО

Руководитель МО

Репкина / Репкина С.Г. /

Протокол № 1

от «10» 08 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ СОШ им.

Н.Т. Кукушкина с. Савруха

Баландина / Баландина И.Н. /

«10» 08 2020г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ им.

Н.Т. Кукушкина с. Савруха

Карманова / Карманова В.Н. /

Приказ №

от «с. Савруха» 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
Направление: общефизическое

Возраст воспитанников: 7 лет

Срок реализации – 1 год

Составители:

коллектив педагогов методического
объединения начальной школы

с. Савруха, 2020

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Почётного гражданина Самарской области
Николая Тимофеевича Кукушкина с. Савруха муниципального района Похвистневский
Самарской области

Адрес: 446461, Самарская область, Похвистневский район, с. Савруха, ул. Центральная усадьба, 31 тел. 8(84656)57638

«Рассмотрено»

на заседании МО

Руководитель МО

_____ / Репкина С.Г. /

Протокол № _____

от «__» _____ 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ СОШ им.

Н.Т. Кукушкина с. Савруха

_____ / Баландина И.Н. /

«__» _____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ им.

Н.Т. Кукушкина с. Савруха

_____ / Карманова В.Н. /

Приказ № _____

от «__» _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
Направление: общефизическое

Возраст воспитанников: 7 лет

Срок реализации – 1 год

Составители:

коллектив педагогов методического
объединения начальной школы

с. Савруха, 2020

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с.Савруха.

Программа курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа построена на основе программы по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И., 2018г

Связь динамической паузы, осуществляемой во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои **требования**:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамическая пауза не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижная (динамическая) пауза помогает обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивает сохранение работоспособности.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку уроки физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- устранить мышечную скованность, снять физическую и умственную усталость;
- сформировать установку здорового образа жизни;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- укреплять здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- сформировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитать и сформировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Программа направлена:

- на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе *у учащихся будут сформированы:*

- психические и социальные качества личности необходимые для общения в коллективе;
- общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;
- интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса.

Сначала совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1). Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы

пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Заика», «Магазин игрушек».

Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребенка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2). Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.

Игры «Салочки-догонялочки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Я принес тебе подарок».

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.

3). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т.д.

Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваются на звуке, выделяют его характерные особенности.

4). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок».

Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.

5). Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Игры «Раз, два, три – говори», «Пальчики», «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик»,

«Проказы Мишки-шалунишки». Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

6). Игры, развивающие речь и мышление.

Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!», «Лисы и куры», «Что на картине?»

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

7). Игры, развивающие память.

Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию.

8). Игры, развивающие координацию движений.

Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т.д.

В данных играх происходит совершенствование координации движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Пути, средства, методы достижения цели. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основопологающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности;
- учет специфики двигательных занятий;
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся;
- постепенное увеличение физической и мышечной нагрузки;
- разнообразная физическая деятельность учащихся;
- преимущество урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

- аудиовизуальные образовательные ресурсы;
- электронные образовательные ресурсы;
- наглядные образовательные ресурсы;
- демонстрационные образовательные ресурсы.

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Игровая деятельность

- Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа
- Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»

Познавательная

- Познавательные игры «Карусель», «Замри».
- Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьихтроп" (игры коренных народов)

Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)

- Культпоход в музей (игры народов),
- Составление каталога игр коренных народов Севера

Спортивно-оздоровительная деятельность

- Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ
- Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты

Формы и виды контроля

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	Теори я	Практи ка
I	Игры, сближающие первоклассников друг с другом.			
1.	Русская народная игра «Гуси-лебеди».	1	0,5	0,5
2.	Русская народная игра «У медведя во бору».	1	0,5	0,5
3.	Русская народная игра «Филин и птички».	1	0,5	0,5
4.	Русская народная игра «Горелки».	1	0,5	0,5
5.	Русская народная игра «Мячик кверху».	1	0,5	0,5
6.	Русская народная игра «Волк».	1	0,5	0,5
7.	Русская народная игра «Ловишки».	1	0,5	0,5
8.	Русская народная игра «Воробьи-вороны».	1	0,5	0,5
II	Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.			
9.	Русская народная игра «Репа и ров».	1	0,5	0,5
10.	Русская народная игра «Два Мороза».	1	0,5	0,5
11.	Карельская народная игра «Пятнашки на санках».	2	1	1
12.	Карельская народная игра «Пятнашки на санках».			
13.	Якутская народная игра «Соколиный бой».	2	1	1
14.	Якутская народная игра «Соколиный бой».			
15.	Карельская народная игра «Пятнашки на санках».	2	1	1
16.	Карельская народная игра «Пятнашки на санках».			
III	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.			
17.	Осетинская народная игра «Борьба за флажок».	2	1	1
18.	Осетинская народная игра «Борьба за флажок».			
19.	Осетинская народная игра «Волк и ягнята».	2	1	1
20.	Осетинская народная игра «Волк и ягнята».			
21.	Дагестанская народная игра «Слепой медведь».	2	1	1
22.	Дагестанская народная игра «Слепой медведь».			
23.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга».	2	1	1
24.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга».			
IV	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.			
25.	Башкирская народная игра «Юрга».	2	1	1
26.	Башкирская народная игра «Юрга».			
27.	Осетинская народная игра «Водопад и ветер».	2	1	1
28.	Осетинская народная игра «Водопад и ветер».			
29.	Игра «Догони мяч».	2	1	1
30.	Игра «Догони мяч».			

31.	Эстафета с предметами (мяч, кегли, обручи, санки).	2	1	1
32.	Эстафета с предметами (мяч, кегли, обручи, санки).			
V	Игры, формирующие целенаправленное внимание.			
33.	Осетинская народная игра «Жмурки-носильщики».	2	1	1
34.	Осетинская народная игра «Жмурки-носильщики».			
35.	Татарская народная игра «Продаём горшки».	2	1	1
36.	Татарская народная игра «Продаём горшки».			
37.	Татарская народная игра «Серый волк».	2	1	1
38.	Татарская народная игра «Серый волк».			
39.	Татарская народная игра «Займи место».	2	1	1
40.	Татарская народная игра «Займи место».			
VI	Игры, развивающие речь и мышление.			
41.	Татарская народная игра «Перехватчики».	2	1	1
42.	Татарская народная игра «Перехватчики».			
43.	Чувашская народная игра «Хищник в море».	2	1	1
44.	Чувашская народная игра «Хищник в море».			
45.	Чувашская народная игра «Луна и солнце».	2	1	1
46.	Чувашская народная игра «Луна и солнце».			
47.	Якутская народная игра «Один лишний».	2	1	1
48.	Якутская народная игра «Один лишний».			
VII	Игры, развивающие память			
49.	Якутская народная игра «Льдинки, ветер и мороз».	2	1	1
50.	Якутская народная игра «Льдинки, ветер и мороз».			
51.	Украинская народная игра «Высокий дуб».	2	1	1
52.	Украинская народная игра «Высокий дуб».			
53.	Белорусская народная игра «Заяц-месяц».	2	1	1
54.	Белорусская народная игра «Заяц-месяц».			
55.	Русская народная игра «Найди себе пару».	2	1	1
56.	Русская народная игра «Найди себе пару».			
VIII	Игры, развивающие координацию движений.			
57.	Эстафета с предметами (мяч, кегли, обручи).	2	1	1
58.	Эстафета с предметами (мяч, кегли, обручи).			
59.	Эстафеты с мячом (кенгуру, мяч над головой, перенеси мяч)	2	1	1
60.	Эстафеты с мячом (кенгуру, мяч над головой, перенеси мяч)			
61.	Эстафеты без предметов (лягушка, репка, побег)	2	1	1
62.	Эстафеты без предметов (лягушка, репка, побег)			
63.	Эстафета с верёвкой (сороконожки, верёвочка).	2	1	1
64.	Эстафета с верёвкой (сороконожки, верёвочка).			
65.	Эстафета с клюшкой.	2	1	1
66.	Эстафета с клюшкой			
Итого		66ч	33ч	33ч

Список литературы:

1. Барылкина Л.П. Королева Н.А. Завуч начальной школы. Москва «ВАКО», 2015.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2015.
3. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва «ВАКО», 2014.
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение, 1986.
6. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2015
7. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение, 2018
8. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2016
9. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>