

**Рассмотрено**  
Руководитель ШМО  
Гарф / Н.Н.Фролова /  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 .2020 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора по УР  
МБОУ «Большеафанасовская  
СОШ» НМР РТ  
*Гараев* /Е.М.Гараева/  
от «31» 08. 2020 г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ « Большеафанасовская  
СОШ» НМР РТ  
  
/Л.Г.Фалина/  
Приказ № 154  
от «1» .09. 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

Уровень образования: начальное общее образование

Период освоения рабочей программы: 1-4 классы

Разработчики: Кузнецова Р.М., Козулина О.Г., Исмагилова Р.А., Шарапова Г.Ф.,  
Гафиуллина Р.Р., Фролова Н.Н., Замалетдинова И.Й., Донскова С.А., Сагдатов Р.М.

Принято на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31. 08.2020

с. Большое Афанасово

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- формировать умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути 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

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры 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.);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### ***Знания о физической культуре. Физическая культура (4 ч.)***

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

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

#### ***Способы физической деятельности (4 ч.)***

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).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование (24 ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; равномерный бег; низкий старт; бег 30 метров с низкого старта; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

### **Лыжная подготовка (16 ч.)**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение «плугом», «упором».

**Подвижные и спортивные игры (30 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, силовых способностей.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол, волейбол, бадминтон: удар по неподвижному и катящемуся мячу; передача партнеру; прием мяча грудью, передача головой; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

## **2 класс**

### **Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека (4 ч.)**

Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнений по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Сведения о закаливающих процедурах, выполнение данных процедур. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)**

Основы охраны здоровья. Основы безопасности жизнедеятельности. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Профилактика утомления. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Координация движений и группировки при падении. Упражнения на развитие произвольного внимания и координацию движений. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) во время прогулок и каникул.

### ***Физкультурная деятельность общеразвивающего характера (24 ч.)***

**Легкая атлетика.** Организующие команды и приёмы: строевые упражнения на месте. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

**Беговая подготовка:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин, равномерный бег. Прыжковая подготовка: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки в длину с места, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

**Броски и метание мяча:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 6 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### ***Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)***

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### ***Лыжная подготовка (16 ч.)***

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без

палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

### ***Подвижные и спортивные игры (30 ч.)***

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волки во рву», «Мяч соседу», «Воробыи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью «подъема» по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### ***Плавание. Теория (3 ч.)***

Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества). Роль плавания в повседневной деятельности человека. Правила безопасного поведения на воде во время плавания. Стили плавания. Подводящие упражнения: входжение в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; стили плавания.

## **3 класс**

### ***Знания о физической культуре (4 ч.)***

Физическая культура. Правила техники безопасности, предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно оздоровительная деятельность

### **Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, висы лежа.. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (24 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с расстояния 4 – 6 м, метание с 2 – 3 шагов разбега.

### **Лыжные гонки(16 ч.).**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможения.

### **Подвижные игры (30 ч.).**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; передачи; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### ***Плавание. Теория (3 ч.)***

Правила безопасного поведения на воде во время плавания, правила личной гигиены и профилактика грибковых и простудных заболеваний. Знания из истории плавания и олимпийского движения. Способы плавания (теория). Стили плавания. Подводящие упражнения: входжение в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; стили плавания.

### **4 класс**

#### ***Основы знаний по физической культуре (4 ч.)***

История развития физкультуры, первых соревнований. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы (в процессе урока)

#### ***Общая физическая подготовка (4 ч.)***

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Предупреждение травматизма. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств. Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)***

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

### ***Легкая атлетика (24 ч.)***

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

### ***Подвижные игры (30 ч.)***

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Игры «Кто дальше бросит», «Волки во рву». Эстафеты. Игры «Пустое место», «К своим флагам». Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Игры «Паровозики», «Наступление».

### ***Плавание***

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Подводящие упражнения: входение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на работу рук и ног.

### ***Лыжная подготовка (16 ч.)***

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся».

### ***Плавание. Теория (3 ч.)***

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Подводящие упражнения: вход в воду, скольжение по воде

### **Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (99 ч.)**

№	Раздел	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	4 ч.
2	Общая физическая подготовка	4 ч.
3	Физическое совершенствование.	24 ч.
4	Гимнастика	21 ч.
5	Подвижные игры	30 ч.
6	Лыжная подготовка	16 ч.
		ИТОГО: 99 ч

### **Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (102 ч.)**

№	Раздел	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	4 ч.
2	Общая физическая подготовка	4 ч.
3	Физическое совершенствование.	24 ч.
4	Подвижные игры	30 ч.
5	Гимнастика	21 ч.
6	Лыжная подготовка	16 ч.
7	Плавание	3 ч.
		ИТОГО: 102 ч

### **Тематическое планирование по физической культуре 3 класс (102 ч.)**

№	Раздел	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	4 ч.
2	Общая физическая подготовка	4 ч.
3	Физическое совершенствование.	24 ч.
4	Подвижные игры	30 ч.
5	Гимнастика	21 ч.
6	Лыжная подготовка	16 ч.
7	Плавание	3 ч.
		<b>ИТОГО: 102 ч</b>

### **Тематическое планирование по физической культуре 4 класс (102 ч.)**

№	Раздел	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	4 ч.
2	Общая физическая подготовка	4 ч.
3	Физическое совершенствование.	24 ч.
4	Подвижные игры	30 ч.
5	Гимнастика	21 ч.
6	Лыжная подготовка	16 ч.
7	Плавание	3 ч.
		<b>ИТОГО: 102 ч</b>