


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 4

Количество часов в неделю/год: 2/68

2023/2024 учебный год  
г. Тобольск

## **1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### **Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

						<b>воспитания</b>
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Урок- викторина
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Соревновательный метод
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	14				Соревновательный метод
Итого по разделу		48				
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Соревновательный метод

Итого по разделу	68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

## Поурочное планирование.

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой .Из истории развития физической культуры в России.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Беговые упражнения .Из истории развития национальных видов спорта.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/</a>
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Самостоятельная физическая подготовка.	1			<a href="https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK">https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK</a> стр. 14-17
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега .	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
9	Метание малого мяча на дальность.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>

10	.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
11	Акробатическая комбинация. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1			
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
16	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
17	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
18	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1			
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1			
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1			

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
23	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1			
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1			
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1			
30	Упражнения из игры волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/</a>
31	Упражнения из игры баскетбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/</a>
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>



	упражнения. Закаливание организма.				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
43	Самостоятельная физическая подготовка.	1			
44	Из истории развития национальных видов спорта. Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/</a>

	футбольного мяча»				
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
47	Упражнения из игры волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
48	Упражнения из игры волейбол. Прямая нижняя подача.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
49	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/</a>
50	Упражнения из игры баскетбол. Бросок и передача мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
51	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
52	Ведение мяча в баскетболе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
53	Упражнения из игры футбол. Обводка мяча. через ориентиры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
54	Упражнения из игры футбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/</a>
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1			
56	ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---