

<p>РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы. Протокол № 1 от 30 .08.2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Н.В.Поликарпова 30.08.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с. Безводовка _____ В.М. Гнутов Приказ №60 от 30 .08.2023 г.</p>
--	--	---

2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: **3**

Уровень общего образования **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102 часов в год ; 3 ч. в неделю.**

Учебник: Физическая культура 1-4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений автор В.И. Лях -М.: Просвещение

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Бурханова Наталья Александровна

2023г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

<b>Личностные результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li><li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li></ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li><li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li><li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li><li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li><li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li><li>• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li><li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне,</li> </ul>

	<p>характеристика признаков техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li></ul>
--	---

## 2.Содержание по учебному предмету

### 1. Физическая культура.

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.

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

### 2. 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 физическокультурс трудовой и военной деятельностью.

### 3.Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 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.

#### **4.Способы физкультурной деятельности**

##### ***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 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).

#### **5.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.

##### ***6.Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. 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.

Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. 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; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (19 часов)</b>		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки догонялки»	1ч
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Игра «Ловишки»	1ч
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1ч
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой».	1ч
5	Объяснение понятий «Пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1ч
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1ч
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1ч
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1ч
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	1ч

	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра « Два Мороза»	1ч
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 мин. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1ч
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры « Третий лишний».	1ч
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра « Третий лишний ».	1ч
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно – силовых качеств мышц ног ( прыгучисть ) в прыжке в длину с прямого разбега.	1ч
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом « согнув ноги». Игра со скакалкой « Пробеги с прыжком».	1ч
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом « согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой « Пробеги с прыжком ».	1ч
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снаряжениях. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры « Догонялки на марше ».	1ч
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание подвижной игры « Волна».	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 13 часов)</b>		
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении	1ч

	«вис на гимнастической стенке на время ». Разучивание игры « Догонялки на марше».	
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры « Увертывайся от мяча ».	1ч
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке.	1ч
22	Совершенствование выполнения упражнения « стойка на лопатках». Подвижная игра « Посадка картофеля».	1ч
23	Совершенствование выполнения упражнения « мост». Обучения упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1ч
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1ч
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание « Класс, смирно!».	1ч
26	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники - спортсмены».	1ч
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1ч
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?».	1ч
29	Ознакомление с видами физических упражнений ( подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1ч

30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырков вперед.	1ч
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Подвижная игра «Удочка».	1ч
<b>Подвижные и спортивные игры ( 17 часа)</b>		
32	Развитие внимания, скоростно – силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики.	1ч
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы».	1ч
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу».	1ч
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему».	1ч
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча. Подвижная игра «Мяч из круга».	1ч
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1ч
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1ч

40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	1ч
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	1ч
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	1ч
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».	1ч
44	Совершенствование ведению мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	1ч
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	1ч
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передачи мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	1ч
47	Совершенствование ведению мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».	1ч
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	1ч
<b>Лыжная подготовка ( 12 часов).</b>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота».	1ч
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».	1ч
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по	1ч

	дистанции 1 км. со средней скоростью.	
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стенке без палок. Прохождение дистанции 1 км. с отдельным стартом на время.	1ч
53	Обучение поворотом и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1ч
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	1ч
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1ч
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».	1ч
57	Совершенствование поворотам на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «Упором».	1ч
58	Совершенствование передвижений на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1км с отдельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1ч
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м и выполнения подъема.	1ч
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1ч
<b>Подвижные и спортивные игры.(14 часов)</b>		
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высокого летящего мяча.	1ч

	Игра «Перекинь мяч».	
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».	1ч
64	Обучение подаче мяча двумя руками из –за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч
66	Совершенствование ловли высокого летящего мяча. Обучение умения взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1ч
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1ч
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1ч
69	Совершенствование ведения мяча различными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	1ч
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1ч
71	Совершенствование остановке мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	1ч
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой».	1ч
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини – футбол.	1ч
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини – футбол.	1ч

<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 14 часов)</b>		
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу».	1ч
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100см. на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».	1ч
77	Развития внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре – эстафете с гимнастическими палками.	1ч
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись».	1ч
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами».	1ч
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации по средством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место».	1ч
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки - горбунки».	1ч
82	Обучения упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, спрыгивании с гимнастического козла.	1ч
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из	1ч

	виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки - горбунки».	
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошки». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра « Волк и зайцы».	1ч
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	1ч
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	1ч
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».	1 ч
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1ч
<b>Легкая атлетика ( 17 часов)</b>		
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1ч
90	Совершенствование техники высокого старта и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1ч
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет».	1ч
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м.	1ч

	Совершенствование прыжков через низкий барьер.	
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1ч
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	1ч
95	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1ч
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противка».	1ч
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	1ч
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол.	1ч
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	1ч
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номера».	1ч
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Разучивание игровых действий эстафет ( бег, прыжки, метание).	1ч
102	Подведение итогов учебного года.	1ч
103-105	Резерв	3
	<b>Итого:</b>	<b>105 ч.</b>