

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области им.

Г.Ф. Полнова."

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Руководитель МО
Крандина И.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СШ № 9
им. Г.Ф.Полнова

Маврина Е.В.
Приказ № 147
от 29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Купряева Е.Н.
Приказ №147
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5597542)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Количество часов по учебному плану всего: 102 часа в год; 3 часа в неделю

Составители: Маврина Е.В., Крандина И.Н., Михеева Е.Н., Сиразитдинова
З.М., Абанина А.Н.

г. Димитровград
2024 -2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Лапта: Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «Лапта».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/

13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/
27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/

28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/
30	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/

42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Разучивание подвижной игры «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
52	Развивающая игра «Лапта». Подвижные игры с элементами лапты.	1				https://resh.edu.ru/
53	Развивающая игра «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами лапты. «Перестрелки»	1				https://resh.edu.ru/
55	Подвижные игры с элементами лапты. «Поймай лису»	1				https://resh.edu.ru/

56	Подвижные игры с элементами лапты. «Перестрелки», «Поймай лису»	1				https://resh.edu.ru/
57	Развивающая игра «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
58	Развивающая игра «Лапта»	1				https://resh.edu.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1				https://resh.edu.ru/

	месте и в движении					
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
71	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/
72	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
85	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				https://resh.edu.ru/
86	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				https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

