

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО
Директора
МБОУ «СОШ № 107»
_____/Малько Г.Н.
№ 02 - 03/105 ОД
от « 21 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 а, б, в, г классы

Начальное общее образование
Срок реализации программы: 2023-2023 учебный год

Учитель-составитель:
Лебедев О.Н.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 класса на уровне начального общего образования составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 05. 2021. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 107»;

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».;

- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций), 2023.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Воспитательный потенциал урока ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 2 часов в неделю, всего 68 часа в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 **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

4 КЛАСС

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 и плавательной 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

4 КЛАСС

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	9	http://gto22.ru/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9.	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10.	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15.	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16.	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27.	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28.	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29.	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33.	Передвижение на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				/subject/9/4/
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46.	Разучивание подвижной	1	0	1	https://resh.edu.ru

	игры «Запрещенное движение»				/subject/9/4/
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	http://gto22.ru/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

