

«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@yandex.r

Согласована
на заседании
педагогического
совета совета
Протокол № 1
от «30» августа
2019г.

Согласована
Заместителем директора по УВР
_____ *Л* _____
Кошикова Н.И.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 114/11
от «30» августа 2019 г.
Вахрушева _____ Н.Ю.
Вахрушева



**Рабочая программа
спортивной секции «Футбол»**

3-4 классы
на 2019-2020 год

Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления, 2019

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

воспитанник научится:

- Активно включаться в общение с педагогом, сверстниками.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
- Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений
- Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
- Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- Формировать потребности к ЗОЖ
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
- Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
- Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций
- Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.
- Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности
- Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.
- Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения
- Волевой саморегуляции, контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
- Самоанализу и самоконтролю результата, на понимание предложений и оценок педагога, товарищей
- Помогать своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

воспитанник получит возможность научиться:

- Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики
- Сформировать положительные отношения к тренировочному процессу
- Достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

воспитанник научится:

- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
- Согласованным действиям с поведением партнеров; контролю, коррекции.
- Уметь взаимодействовать в команде при проведении игр
- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
- Принимать и сохранять поставленную задачу
- Планировать (в сотрудничестве с педагогом и другими членами секции или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану

- Адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления

воспитанник получит возможность научиться:

- Выполнять работу на основе алгоритмически заданной игровой конструкции
- В сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи
- Самостоятельно адекватно оценивать свои действия и вносить необходимые коррективы в процессе игровой деятельности

Познавательные:

воспитанник научится:

- Знать правила игры.
- Иметь основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
- Знать правила поведения и техники безопасности в спортзале
- Знать упражнения на формирования правильной осанки.
- Анализировать результаты двигательной активности и фиксировать её результаты
- Иметь способность к волевому усилию, преодолению препятствия.
- Осуществлять анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.
- Стремиться выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;
- Иметь стремление к приобретению новых знаний и умений.
- Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью
- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
- Контролировать режимы физической нагрузки на организм
- Следить за самочувствием при физических нагрузках
- Осознавать поставленную задачу
- Понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы

Ученик получит возможность научиться:

- Анализировать игровую ситуацию
- Осуществлять сравнение и классификацию игровых действий, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных игровых действий
- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения игровых задач в зависимости от конкретных условий

Коммуникативные УУД:

воспитанник научится:

- Эффективно сотрудничать со сверстниками
- Оказывать поддержку друг другу.
- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
- Иметь потребность в общении с педагогом
- Умению слушать и вступать в диалог
- Способности осуществлять коммуникативную деятельность, используя правила общения в конкретных игровых ситуациях
- Умению аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

- Вступать в диалог с педагогом, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила игрового и спортивного этикета
- Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- Осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

воспитанник получит возможность научиться:

- Воспринимать и оценивать игровые действия сверстников
- Учитывать разные мнения и обосновывать собственную позицию в учебных игровых действиях
- Высказывать суждение об игре и игровых качествах игровых партнеров и противников

Предметные результаты

воспитанник научится:

- правилам поведения и технике безопасности в спортивном зале
- применять правила техники безопасности во время игры
- правилам игры и их применению
- технике выполнения игровых упражнений
- представлению о жизненно важных способах передвижения человека.
- правильно выполнять игровые упражнения
- соблюдать правила игры
- понимать связь физических качеств с физическим развитием
- правилам организации и проведения подвижных игр
- упражнениям на формирование правильной осанки
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
- Выполнять правила подвижной игры
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)
- соблюдать правила взаимодействия с игроками
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой

воспитанник получит возможность научиться:

- Пользоваться знаниями о технике безопасности в игровой деятельности
- Приобретению первичных знаний и навыков игровой деятельности
- Участвовать в игровой деятельности, используя знания и навыки, полученные в обучении
- Участвовать в обсуждении результатов игровой деятельности
- Участвовать в соревнованиях со сверстниками
- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование:

ученик научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- • выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

воспитанник получит возможность научиться:

- формировать представления о роли спорта для укрепления здоровья;
- овладеть умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развить общую физическую подготовку;
- развить специальную физическую подготовку;

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы на всех этапах являются соревнования, первенства, турниры, спортивные фестивали и другие спортивные мероприятия. Для текущего, годового и поэтапного контроля используются наблюдения динамики изменений интегральной оценки технической подготовленности воспитанников по ниже приведенной таблице рейтинговых испытаний.

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития русской лапты, правила соревнований, по основам анатомии, физиологии, психологии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для

последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	1
2	Обучение передаче мяча.	1
3	Обучение остановке мяча.	1
4	Совершенствование навыков остановки мяча	1
5	Совершенствование навыков передачи мяча	1
6	Обучение остановки мяча бедром.	1
7	Обучение удару мяча слета.	1
8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1
9	Совершенствование исполнения технических элементов	1
10	Обучение отбору мяча у соперника	1
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1
13	Подвижные игры и эстафеты	1
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
15	Учебная игра.	1
16	Совершенствование передаче мяча.	1
17	Первенство школы по мини футболу.	1
18	Совершенствование передаче мяча.	1
19	Обучение остановке мяча.	1
20	Совершенствование навыков остановки мяча.	1
21	Совершенствование навыков передачи мяча.	1
22	Совершенствование остановки мяча бедром.	1
23	Обучение удару мяча слета.	1
24	Совершенствование навыков удара мяча слета.	1
25	Совершенствование остановки мяча после отскока	1
26	Совершенствование отбора мяча у соперника	1
27	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
28	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях	1
29	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
30	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1
31	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1
32	Удары по катящемуся мячу	1
33	Обманные движения (финты).	1
34	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование	1
	Итого: 34 часа	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу	1
2	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	1
3	Обучение остановке мяча.	1
4	Обучение передаче мяча.	1
5	Совершенствование навыков остановки мяча	1
6	Обучение остановки мяча бедром.	1
7	Обучение ударам мяча.	1
8	Совершенствование навыков удара мяча.	1
9	Обучение удару мяча слета.	1
10	Совершенствование навыков удара мяча с лета	1
11	Обучение остановке мяча после отскока	1
12	Обучение удару мяча головой	1
13	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1
14	Обучение отбору мяча у соперника	1
15	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
16	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1
17	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
18	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1
19	Удары по катящемуся мячу.	1
20	Обманные движения (финты).	1
21	Обучение передаче мяча.	1
22	Обучение остановке мяча.	1
23	Совершенствование навыков остановки мяча.	1
24	Совершенствование навыков передаче мяча.	1
25	Обучение остановки мяча бедром.	1
26	Обучение ударам мяча.	1
27	Обучение удару мяча слета	1
28	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1
29	Совершенствование ударов мяча по воротам	1
30	Игра в футбол малыми составами.	1
31	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование	1
32	Отбор мяча. Вбрасывание.	1
33	Обманные движения (финты).	1
34	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	1
	Итого:34 часа	