

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»**

<p>Рассмотрено: на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии протокол № 1 от «28» августа 2018 г. Руководитель ШМО <u>Подлюбников А.В.</u> /Подлюбников А.В./</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>Кондратенко Т.А.</u> /Кондратенко Т.А./ «29» августа 2018 года</p>	<p>Утверждено: Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» <u>Агафонова Н.В.</u> /Агафонова Н.В./ Приказ № 446 от «31» августа 2018 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура» 5 класс**  
**Учитель физической культуры: Подлюбников А. В.**  
**2018-2019 учебный год**

с.Тюхтет

2018 год

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с требованиями

- Закона Российской Федерации № 273 –ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании»;
- Федерального образовательного стандарта основного общего образования (2010 год);
- приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- приказа Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. №629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253»
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- Рабочие программы: Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы Пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2-е издание Москва «Просвещение» 2012.

Ориентирована на учебник «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./ под ред.М.Я.Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы» (автор – В.И.Лях).

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Тюхтетская СШ №1 на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа за год.

В рабочей программе изучение подтемы «Лёгкая атлетика» (Раздел «Физическое совершенствование», тема «Спортивно-оздоровительная деятельность») разделено на два модуля: в I учебной четверти – 12 часов, в IV четверти – 12 часов.

## Содержание программы

**Раздел «Физическое совершенствование» (94 часа)**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (4 часа)** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» (90 часов)** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Эта тема включает в себя несколько подтем: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика», «Лыжная подготовка».

### **Подтема: «Легкая атлетика» (24 часа).**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и

на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Подтема: «Спортивные игры» (24 часа).**

### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Подтема: «Гимнастика» (24 часа).**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Подтема: «Лыжная подготовка (лыжные гонки)». (18 часов).** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Раздел «Знания о физической культуре» (4 часа)** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (4 часа)** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой» и «Основные показатели физического развития». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

### **Планируемые предметные результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик *научится*:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Учебно-тематическое планирование

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Контрольные тесты
<b>1</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>94</b>	
	1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>90</b>	<b>11</b>
	1.1.1. Лёгкая атлетика	24	4
	1.1.2. Гимнастика с элементами акробатики	24	2
	1.1.3. Лыжная подготовка	18	3
	1.1.4. Спортивные игры	24	3
	1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
<b>2</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>4</b>	
<b>3</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата	
			по плану	факт
<b>1. Физическое совершенствование (94ч)</b>				
<b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)</b>				
<b>1.11. Легкая атлетика 10 (часов)</b>				
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой		
2	2	Обучение низкому старту		
3	3	Низкий старт .Стартовый разгон.		
4	4	Равномерный бег с последующим ускорением		
5	5	Упражнения на развитие быстроты		
6	6	Бег на короткую дистанцию 60 м.		
7	7	Обучение прыжку в длину с разбега. Бег 60 метров. Зачет		
8	8	Бег на среднюю дистанцию 1000м.		
9	9	Совершенствование прыжка в длину разбега.		
10	10	Прыжок в длину с разбега. Зачет		
11	11	Метание мяча на дальность.		
12	12	Метание мяча на дальность. Зачет.		
<b>1. Физическое совершенствование</b>				
<b>1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)</b>				
13	1	Основные показатели физического развития. Способы контроля.		

14	2	Характеристика основных средств формирования правильной осанки.		
15	3	Коррекция телосложения, правильное питание.		
16	4	Восстановительные процедуры. Массаж		
<b>1. Физическое совершенствование</b>				
<b>1.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>1.12. Гимнастика с элементами акробатики 24 (часа)</b>				
17	1	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Техника безопасности при занятии гимнастикой.		
18	2	Обучение опорным прыжкам через гимнастического козла в ширину.		
19	3	Закрепление опорным прыжкам через гимнастического козла в ширину.		
20	4	Совершенствование опорных прыжков через гимнастического козла в ширину.		
21	5	Упражнения для развития силовых способностей. Строевые упражнения.		
22	6	Подтягивание на низкой перекладине (д). на высокой (ю). Строевые упражнения.		
23	7	Упражнения и комбинации на равновесие по напольному гимнастическому бревну. Изучение		
24	8	Упражнения и комбинации на равновесие по напольному гимнастическому бревну. Закрепление.		
25	9	Упражнения и комбинации на равновесие по напольному гимнастическому бревну. Совершенствование.		
26	10	Комплексы дыхательной гимнастики. Лазание по канату в три приема.		
27	11.	Лазание по канату в три приема. Изучение акробатических комбинаций.		
28	12	Закрепление акробатических комбинаций .		
29	13	Совершенствование акробатических комбинаций.		
30	14	Акробатические комбинаций. Контрольный.		
31	15	Упражнения на низкой и средней перекладине		
32	16	Упражнения на низкой и средней перекладине. Совершенствование.		
33	17	Комплексы упражнений для развития гибкости. Обучение.		
34	18	Комплексы упражнений для развития гибкости. Совершенствование.		
35	19	Комплексы упражнений для развития гибкости. Закрепление		
36	20	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование.		

37	21	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки		
38	22	Комплекс упражнений с гимнастической палкой и скакалкой.		
39	23	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения стоя на скамье.		
40	24	Подъем туловища из положения лёжа (тестирование).		
<b>2. Знание о физической культуре (4ч)</b>				
41	1	Исторические вехи развития отечественного и зарубежного спортивного движения.		
42	2	Символика Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр.		
43	3	Утренние гигиенические процедуры.		
44	4	Приёмы закаливания. Правила, дозировка.		
<b>3. Способы физической культуры (4ч)</b>				
45	1	Организация игровой и соревновательной деятельности. Судейство.		
46	2	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах и растяжениях.		
47	3	Самонаблюдение. Ведение дневника самоконтроля.		
48	4	Анализ техники физических упражнений.		
<b>1. Физическое совершенствование</b>				
<b>1.1.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>1.13. Лыжная подготовка 18 (часов)</b>				
49	1	Знакомство с нормами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.		

50	2	Одновременный одношажный ход.		
51	3	Одновременный одношажный ход. Совершенствование		
52	4	Попеременный двухшажный ход.		
53	5	Переход с попеременного хода на одновременный.		
54	6	Переход с попеременного хода на одновременный. Совершенствование.		
55	7	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.		
57	8	Преодоление подъемов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».		
58	9	Преодоление подъемов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствование		
59	10	Прохождение лыжной дистанции 2000м.		
60	11	Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом».		
59	12	Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом». Совершенствование		
61	13	Упражнения на развитие выносливости		
62	14	Прохождение дистанции 2000 м.		
63	15	Контрольное прохождение дистанции 1000 м.		
64	16	Подвижные игры на свежем воздухе.		
65	17	Лыжная эстафета.		
66	18	Лыжная эстафета. Контрольный.		
<b>1. Физическое совершенствование</b>				

**1.1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность****1.14. Спортивные игры 24 (часа )**

67	1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Упражнения без мяча.		
68	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
69	3	Комплексы упражнений для развития координационных способностей.		
70	4	Ведение мяча-остановка-бросок.		
71	5	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди		
72	6	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		
73	7	Упражнения на развитие ловкости		
74	8	Вырывание и выбивание мяча.		
75	9	Нападение быстрым прорывом.		
76	10	Учебная игра в мини- баскетбол по правилам. Стойки передвижения, повороты, остановки		
77	11	Учебная игра в мини- баскетбол по правилам.		
78	12	Учебная игра в мини- баскетбол по правилам. Контрольный.		
79	13	Стойке волейболиста. Упражнения без мяча.		
80	14	Стойке волейболиста. Передвижения в стойке		
81	15	Работа с мячом в парах и тройках.		

82	16	Прием мяча 2мя руками снизу над собой.		
83	17	Передача мяча 2мя руками сверху		
84	18	Приём и передача мяча снизу и сверху.		
85	19	Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку.		
86	20	Передача мяча из зоны в зону.		
87	21	Тактические действия игроков в защите и нападении.		
88	22	Учебная игра в мини- волейбол по правилам. Стойки передвижения.		
89	23.	Учебная игра в мини- волейбол по правилам.		
90	24	Учебная игра в мини- волейбол по правилам. Контрольный.		
<b>1. Физическое совершенствование</b>				
<b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>1.1.1. Легкая атлетика 12 (часов)</b>				
91	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».		
92	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование.		
93	3	Техника метания малого мяча на дальность с разбега		
94	4	Совершенствование техники метания мяча		
95	5	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»		
96	6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».		

97	7	Прыжок в длину с разбега. Зачет.	—	
98	8	Бег на 60 метров. Прыжок в длину с места.		
99	9	Бег на дистанцию 1000м.		
100	10	Упражнения на развитие быстроты		
101	11	Бег на дистанцию 1000м. Зачет		
102	12	Кроссовый бег 2км.		