

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области многопрофильный лицей № 16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Утверждено»

к использованию

Директор

ГБОУ лицей № 16 г. Жигулевска

..... И.В.Русских

приказ от « 30 » августа 2019г. № 253-од



«Согласовано»

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

ГБОУ лицей № 16 г. Жигулевска

..... Л.В.Коротаева

« 29 » августа 2019г.

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей эстетико-
оздоровительного цикла

протокол № 1 от « 27 августа » 2019г.

Руководитель МО С.Е.Рябова

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 – 9 классов**

Сроки реализации программы – 5 лет

Разработчики программы:

Ивлева Светлана Юрьевна

Карташова Наталья Викторовна

Филиппова Любовь Александровна

Год разработки программы – 2017

Год корректировки программы - 2019
(в части изменения структуры)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16) и программы «Физическая культура», автор Г.И. Погадаев (Рабочая программа. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно-методическое пособие/ авт.-сост. Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа, 2017)

Программа ориентирована с учетом требований, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на учащихся 5 – 9 классов.

Изучение **физической культуры** на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Реализация данных целей связана с решением следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

Программа определяет содержание и структуру учебного материала, конкретизирует распределение учебных часов по разделам курса и последовательность их изучения.

Используемый учебно – методический комплект:

Учебник:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. 5 – 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. 7 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования учебным планом *ГБОУ лицея № 16 г. Жигулевска* отводится **510 часов** в следующем объеме:

Класс	количество		
	учебных недель	часов в год	часов в неделю
5	34	102	3
6	34	102	3
7	34	102	3
8	34	102	3
9	34	102	3

Количество часов, отводимых на освоение практической части программы

Виды практических работ и контроля	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки	5	5	6	6	6
Тестовая работа	4	4	4	4	4
Итого часов	9	9	10	10	10

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие осознанного, уважительного отношения к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие эстетического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Метапредметные результаты:

- развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение причин успеха/неуспеха учебной деятельности и развитие способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование умения определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- развитие умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ в процессе освоения учебного предмета по содержательным разделам:

Знания о физической культуре:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимо-

сти от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить 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 разви-*

тием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для учащихся основного общего образования

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зимние Олимпийские игры. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Приемы самоконтроля физических нагрузок. Дневник самоконтроля. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Занятия физической культурой как средство преодоления и профилактики вредных привычек.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие инди-

видуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Спортивные игры

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Игры-задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча на точность верхняя и нижняя передача мяча. Передачи мяча назад и в прыжке. Передачи в парах и тройках.

Нижняя прямая подача через сетку. Верхняя прямая подача. Атакующий удар различными способами. Блокирование (одиночное, групповое). Тактические действия. Игры – задания. Двусторонняя игра.

2. Подвижные игры

Изучение предлагаемых подвижных игр «Лыжники на места!», «Встречные старты», «Ловля парами», «Пионербол».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Чехарда», «Пятнашки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Десять передач», «Муравейник», «Обгони мяч», «Салки распасовки мячом», «Часики».

Эстафеты с элементами футбола.

Игры, направленные на развитие скоростной выносливости: «Лидирование», «Сороконожка на лыжах», «Догони», соревнование-эстафета «Слалом на равнине», эстафеты.

Умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями.

3. Гимнастика

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

4. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров); бег на средние дистанции (от 150 до 800 метров); на длинные дистанции (от 1000 до 3000 метров). Прыжки в длину; с места; с разбега различными способами («согнув ноги», «прогнувшись»). Метание малого мяча весом 150 гр. различными способами (с места, с разбега).

5. Лыжная подготовка

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 5 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Знания о физической культуре	9	– ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, с правилами оказания первой доврачебной помощи; – углубление и закрепление знаний о гигиенических требованиях к одежде; – ознакомление с историческими сведениями; – приобретение знаний о сведениях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; – определение роли и значения физической культуры и спорта в современном обществе; – определение признаков положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, установливание связи между развитием физических качеств и основных систем организма; – изучение основных понятий по видам спорта	Тестовая работа №1 по теме: «Олимпийские игры древности» Тестовая работа №2 по теме «Основные понятия в гимнастике» Тестовая работа №4 по теме: «Пять основных физических качеств»
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	23	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение бега на короткие дистанции с высокого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 30, 60 метров; – освоение шестиминутного бега; – выполнение бега в равномерном темпе 2000 м без учета времени, и 1000 м на время; – метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места; – получение знаний о фазах прыжка в длину с разбега, выполнение прыжка в длину с места и 7-9 шагов разбега; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях	Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки: Тест №1 «Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров)» Тест №2 «Бег на средние и длинные дистанции (1500м девочки, 2000м мальчики), прыжок в длину с места»
2.2	Волейбол	13	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение технических элементов игры: стойки и перемещения волейболиста на площадке, приём мяча сверху и снизу, верхняя передача мяча, нижняя прямая подача через сетку;	

			– формирование знаний умений и навыков в игре по упрощенным правилам волейбола	
2.3	Гимнастика	19	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение строевых упражнений и приемов общеразвивающих упражнений; – изучение технических элементов на гимнастических снарядах (гимнастическом бревне, шесте, перекладине); – освоение акробатических комбинаций; – изучение опорного прыжка; – применение полученных знаний, умений и способов действий в полосе препятствий и круговой тренировке	Тест №3 «Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки), наклон вперед из положения стоя» Тест №4 «Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»
2.4	Лыжная подготовка	19	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение способов лыжных ходов и приемов (спуски и подъемы, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, торможение "плугом", повороты переступанием, поворот плугом на спуске); – прохождение дистанции 1 км на результат; – прохождение дистанции 2 км на время; – применение полученных знаний, умений и способов действий при прохождении дистанции на время	Тестовая работа №3 по теме: «Лыжные гонки» Тест №5 «Бег на лыжах на 2 км»
2.5	Подвижные игры	5	– изучение предлагаемых подвижных игр «Лыжники на места!», «Встречные старты», «Ловля парами», «Пионербол»; – умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями	
2.6	Баскетбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение основных стоек в сочетании с передвижениями баскетболиста; – освоение технических приёмов в баскетболе (остановка прыжком, упражнения для разучивания остановки прыжком, ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, бросок в кольцо в движении после ведения); – применение полученных знаний, умений и навыков в игре мини - баскетбол	
	ИТОГО	102		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 6 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Знания о физической культуре	7	– ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, знание правил оказания первой доврачебной помощи; – углубление и закрепление знаний о гигиенических требованиях к одежде; – углубление знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; – определение роли и значения физической культуры и спорта в современном обществе; – определение признаков положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма	Тестовая работа №1 по теме: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	24	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 30, 60 метров; – освоение шестиминутного бега; – освоение бега на средние дистанции 150-200 метров и применение полученных навыков в эстафете; – выполнение бега в равномерном темпе 2000-2500 метров, без учета времени, и 1500 метров на время; – овладение метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; – выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях	Тестовая работа №4 по теме: «Легкая атлетика» Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки: Тест №1 «Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров)» Тест №2 «Бег на средние и длинные дистанции (1500м девочки, 2000м мальчики), прыжок в длину с места»
2.2	Волейбол	13	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение технических элементов игры: перемещений в стойке, остановки, ускорения, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах, передачи и приёма мяча на точность, нижней прямой подачи	

			через сетку; – формирование знаний умений и навыков в игре по упрощенным правилам волейбола	
2.3	Гимнастика	20	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение строевых упражнений и комплексов упражнений; – изучение технических элементов на гимнастических снарядах (гимнастическом бревне, шесте, перекладине); – освоение акробатических комбинаций; – овладение опорным прыжком	Тестовая работа №2 по теме: «Гимнастика» Тест №3 «Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки), наклон вперед из положения стоя» Тест №4 «Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»
2.4	Лыжная подготовка	19	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение способов лыжных ходов и приемов (спуски и подъемы, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, торможение "плугом", повороты переступанием, поворот плугом на спуске); – прохождение дистанции 1 км на результат; – прохождение дистанции 2 км на время; – применение полученных знаний, умений и способов действий при прохождении дистанции на время	Тестовая работа №3 по теме: «Лыжные гонки» Тест №5 «Бег на лыжах на 2 км»
2.5	Футбол	5	– овладение приемами игры в футбол (удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка мяча подошвой, игра вратаря); – применение полученных знаний, умений и навыков игры в футбол	
2.6	Баскетбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение основных стоек в сочетании с передвижениями баскетболиста; – освоение технических приёмов в баскетболе (ведение мяча с изменением направления и скорости, передачи мяча двумя руками от груди, передачи мяча в парах и тройках, передача мяча одной рукой	

			от плеча, броски одной рукой сверху для атаки кольца в движении с близких дистанций и из-под щита, броски в кольцо со штрафной линии); – применение полученных знаний, умений и способов действий в игре мини - баскетбол	
	<i>ИТОГО</i>	<i>102</i>		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 7 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Знания о физической культуре	6	– ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, совершенствование знаний правил оказания первой доврачебной помощи; – определение роли и значения физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; – приобретение знаний об истории Олимпийских игр; – определение роли и значения гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости; – определение роли и значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; – углубление знаний приемов самоконтроля физических нагрузок	
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	22	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 30, 60 метров; – совершенствование шестиминутного бега; – освоение бега на средние дистанции 200-300 метров и применение полученных навыков в эстафете; – выполнение бега в равномерном темпе 2000-3000 м без учета времени, и 1500 м на время; – овладение метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с бросковых шагов; – выполнение прыжка в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях	Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки: Тест №1 «Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров)» Тест №2 «Бег на средние и длинные дистанции (2000 м или 3000 м – мальчики), прыжок в длину с места» Тест №3 «Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега»
2.2	Волейбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение технических элементов игры (передача мяча назад, передача мяча в прыжке, приём подачи, нижняя прямая подача, верхняя прямая силовая подача с вращением мяча, верхняя прямая пла-	Тестовая работа №1 по теме: «Волейбол»

			нирующая подача); – формирование знаний умений и способов действий в игре по упрощенным правилам волейбола	
2.3	Гимнастика	20	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; – выполнение общеразвивающих упражнений с набивными мячами; – выполнение акробатической комбинации из четырёх элементов; – освоение комбинации на бревне из пяти элементов; – выполнение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами; – выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника, упражнений с партнером, на гимнастической стенке; упражнений с предметами; – выполнение лазанья по шесту (мальчики) на время; – выполнение опорного прыжка	Тестовая работа №2 по теме: «Гимнастика» Тест №4 «Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки), наклон вперед из положения стоя» Тест №5 «Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»
2.4	Лыжная подготовка	19	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные; – применение лыжных ходов при прохождении дистанции на время; – выполнение «Эстафеты с передачей палок»; – изучение игр: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»; – применение полученных знаний, умений и способов действий при прохождении дистанции на время	Тест №6 «Бег на лыжах на 3 км»
2.5	Футбол	7	– овладение приемами игры в футбол (удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, ведение, приём и передача мяча); – применение полученных знаний, умений и навыков игры в футбол	Тестовая работа №4 по теме: «Футбол»
2.6	Баскетбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение поворотов (варианты применения, упражнения для	Тестовая работа №3 по теме: «Баскетбол»

			освоения поворотов вперёд и назад, возможные ошибки, передачи двумя руками снизу); – овладение ловлей мяча одной рукой, выбиванием мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч; – овладение приёмами сближения с соперником, захвата мяча и вырывания; – освоение броска одной рукой сверху в прыжке (подготовительная фаза, основная фаза), бросковое движение кистью, бросок в прыжке с отклонением туловища назад; – овладение атакой кольца с близкого и среднего расстояния, значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения броска; – применение полученных знаний, умений и навыков в игре баскетбол	
	ИТОГО	102		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 8 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Знания о физической культуре	7	– ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, совершенствование знаний правил оказания первой доврачебной помощи; – ознакомление с технической подготовкой, техникой движения и ее основными показателями; – приобретение знаний об истории Олимпийских игр; – определение роли физической культуры личности; – ознакомление с анализом техники физических упражнений; – углубление знаний по правилам и организации избранной игры; – определение роли и значения влияния легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Тестовая работа №1 по теме: «Техническая подготовка, техника движений и ее основные показатели» Тестовая работа №2 по теме: «Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр»
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	24	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 30, 60 метров; – освоение шестиминутного бега; – освоение бега на средние дистанции 200-300 метров и применение полученных навыков в эстафете; – выполнение бега в равномерном темпе 2000-3000 м без учета времени, и 1500 м на время; – овладение метанием малого мяча на дальность с бросковых шагов; – выполнение прыжка в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях	Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки: Тест №1 «Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров)» Тест №2 «Бег на средние и длинные дистанции (2000 м или 3000 м – мальчики), прыжок в длину с места» Тест №3 «Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега»
2.2	Волейбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение технических элементов игры (передача мяча назад, передача мяча в прыжке, приём подачи, нижняя прямая подача, верхняя прямая силовая подача с вращением мяча, верхняя прямая пла-	

			нирующая подача); – формирование знаний умений и способов действий в игре по правилам волейбола	
2.3	Гимнастика	20	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; – выполнение общеразвивающих упражнений с набивными мячом; – выполнение акробатической комбинации из четырёх элементов; – освоение комбинации на бревне из пяти элементов; – выполнение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами; – выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника, упражнений с партнером, на гимнастической стенке, упражнений с предметами; – выполнение лазанья по шесту, (мальчики) на время; – выполнение опорного прыжка	Тест №4 «Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки), наклон вперед из положения стоя» Тест №5 «Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».
2.4	Лыжная подготовка	17	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные; – изучение коньковых ходов (полуконьковый одновременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход); – применение лыжных ходов при прохождении дистанции на время; – прохождение эстафеты с преодолением препятствий; – применение полученных знаний, умений и навыков при прохождении дистанции на время	Тестовая работа №3 по теме: «Лыжная подготовка» Тест №6 «Бег на лыжах на 3 км»
2.5	Футбол	6	– овладение приемами игры в футбол (удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, ведение, приём и передача мяча, вбрасывание мяча из за боковой линии с места); – применение полученных знаний, умений и навыков игры в футбол	
2.6	Баскетбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение передачи мяча одной рукой от головы, передачи мя-	Тестовая работа №4 по теме: «Баскетбол».

			ча «крюком», передачи мяча книзу, передачи мяча сбоку, перехватов мяча у игрока, выполняющего передачу с места, при ведении и при передаче в движении, овладение мячом, отскочившим от щита или кольца; – применение полученных знаний, умений и навыков в игре баскетбол	
	<i>ИТОГО</i>	<i>102</i>		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 9 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Знания о физической культуре	8	– ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, совершенствование знаний правил оказания первой доврачебной помощи; – расширение и углубление знаний об истории Олимпийского движения; – определение роли и значения физической культуры, как средства преодоления и профилактики вредных привычек; – ознакомление с особенностями развития избранного вида спорта; – приобретение знаний об истории зимних Олимпийских игр; – ознакомление с терминологией избранной спортивной игры (баскетбол); – углубление знаний по правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях	Тестовая работа №3 по теме: «Зимние Олимпийские игры» Тестовая работа №4 по теме: «Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях»
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	23	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 30, 60 метров; – освоение шестиминутного бега; – освоение бега на средние дистанции 400, 800 метров и применение полученных навыков в эстафете; – выполнение бега 2000-3000 м на время; – овладение метанием малого мяча на дальность с бросковых шагов; – выполнение прыжка в длину «прогнувшись» после быстрого разбега с 9-13 шагов; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях	Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки: Тест №1 «Бег на короткие дистанции (30, 60, челночный бег 3*10 метров)» Тест №2 «Бег на средние и длинные дистанции (2000 м или 3000 м – мальчики), прыжок в длину с места» Тест №3 «Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега»

2.2	Волейбол	14	– ознакомление с теоретическими сведениями; – изучение технических элементов игры (передача мяча в прыжке, прямой атакующий удар, атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища, то же без поворота туловища, боковой атакующий удар, блокирование - одиночное и групповое); – формирование знаний умений и способов действий в игре по правилам волейбола	Тестовая работа №1 по теме: «Волейбол»
2.3	Гимнастика	20	– ознакомление с теоретическими сведениями; – освоение строевых упражнений и приемов перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; – выполнение общеразвивающих упражнений (мальчики - с набивным и большим мячами, гантелями (3-5 кг), тренажерами, девочки - с обручами, большим мячом, тренажерами, палками); – выполнение акробатической комбинации из пяти элементов; – выполнение опорного прыжка через козла; – выполнение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами; – выполнение комбинации на бревне из пяти элементов; – выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника, упражнений с партнером, на гимнастической стенке, упражнений с предметами; – выполнение лазанья по шесту, (мальчики) на время	Тестовая работа №2 по теме: «Гимнастика» Тест №4 «Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки), наклон вперед из положения стоя» Тест №5 «Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»
3.4	Лыжная подготовка	18	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные; – овладение коньковыми ходами (полуконьковый одновременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход); – применение лыжных ходов при прохождении дистанции на время; – участие в эстафете с преодолением препятствий; – применение полученных знаний, умений и способов действий при прохождении дистанции на время	Тест №6 «Бег на лыжах на 3 км»

3.5	Футбол	6	– овладение приемами игры в футбол (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу головой, вбрасывание мяча из за боковой линии с шагом); – применение полученных знаний, умений и способов действий при игре в футбол	
3.6	Баскетбол	13	– ознакомление с теоретическими сведениями; – выполнение скрытой передачи мяча за спиной, передач мяча в тройках со сменой мест, броска «крюком», штрафного броска; – изучение тактических действий (позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5); – применение полученных знаний, умений и способов действий в игре баскетбол	
	ИТОГО	102		

Учебно-практическое оборудование для практических занятий по физической культуре

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Стенка гимнастическая | 14. Палки гимнастические |
| 2. Бревно гимнастическое | 15. Обручи гимнастические |
| 3. Козел гимнастический | 16. Планка для прыжков в высоту |
| 4. Перекладина гимнастическая | 17. Стойки для прыжков высоту |
| 5. Мост гимнастический подкидной | 18. Палочки эстафетные |
| 6. Маты гимнастические | 19. Рулетка |
| 7. Шест гимнастический | 20. Секундомер |
| 8. Скамейки гимнастические жесткие | 21. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| 9. Гантели наборные | 22. Мячи баскетбольные |
| 10. Коврики гимнастические | 23. Сетка волейбольная |
| 11. Мячи набивные | 24. Мячи волейбольные |
| 12. Мячи малые | 25. Мячи футбольные |
| 13. Скакалки гимнастические | 26. Лыжный инвентарь |

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 5 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег 60 м, с	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3*10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 6 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег 60 м, с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3*10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 7 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег 60 м, с	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3*10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м	13,30	14,30		14,30	15,30	

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 8 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег 60 м, с	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3*10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 5000 м				—	б/в	

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся основной школы (9 класс)

Задания	Отметка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег 60 м, с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3*10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		—	—	
Подтягивание в висе, раз	9	6		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м	15,50	17,00		—	б/в	
Кросс 5000 м	—	б/в		—	б/в	