Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морская Школа» Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ «Морская школа» Московского р-на СПб
Протокол № 1	Маштакова Ю.А. Маштакова	Д.В. Орлов
от «30» 08 2017г.	«01» 09 2017г.	Приказ от 3.09.17 № 27-05

Рабочая программа
по «Физической культуре»
6 класс

Учитель: Орлов Андрей Иванович

2017/2018 учебный год
Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

1.1. Сведения о программе

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС основного общего образования и основывается на авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2010), а также следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год».
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
7. Учебный план ГБОУ «Морская школа» Московского района СПб на 2016 – 2017 учебный год

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **задач:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояния здоровья;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

1.3 Описание места и роли учебного курса в учебном плане

В соответствии с **учебным планом ГБОУ Морская школа** рабочая программа по физической культуре в 6 классе рассчитана на 102 часа из расчета 3 учебных часов в неделю.

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения. Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 21часа; количество часов на изучение раздела «Волейбол» и «Гимнастика» уменьшена до 18 часов в 6 классах за счет увеличения количества часов легкой атлетики 21 час и кроссовой подготовки 24 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ Морская школа, материально-технического обеспечения зала; целями подготовки учащихся к вступительным испытаниям Государственного Университета Морского и Речного Флота им. Адмирала С.О. Макарова; с целью снижения возникновения травматизма на уроках; сохранения здоровья, а также, учитывая мотивацию учащихся Морской школы к занятиям легкой атлетикой.

1.4. Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы

1. **Литература**

- Рабочие программы по физической культуре 1-11 класс
- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»
- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- «Физическая культура» 5, 6, 7классы Москва «Просвещение» 2014 г. Под редакцией М.Я. Виленского

2. **Оборудование**

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Брусья гимнастические

- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

3. **Пришкольный стадион**

- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок

1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование умения сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
-- ответственное отношение к порученному делу;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметными результатами изучения курса является:

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

– работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

Познавательные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– извлекать информацию, представленную в разных формах;

– устанавливать причинно-следственные связи;

– строить рассуждения;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранноть творческой активности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

2. Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		V	**VI**	X
1	**Базовая часть**	81	**81**	81
1.1	Основы знаний о физической	**В процессе урока**		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	**18**	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	**18**	18
1.4	Легкая атлетика	21	**21**	21
1.5	Кроссовая подготовка	24	**24**	24
2	**Вариативная часть**	21	**21**	21
2.1	Баскетбол	21	**21**	21
	Итого	102	**102**	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре за 6 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Основные элементы	Формы контроля
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Правила техники безопасности. Специальные беговые упражнения	Текщий
2		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий
3		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий
4		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 метров. Эстафеты.	Текущий
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий
6		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 метров- контроль	контроль / м / д "5" / 9,8 / 10 "4" / 10,2 / 10,7 "3" / 11,1 / 11,3
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с различным разбегом и способами.	Текущий
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с различным разбегом и способами.	Текущий
9		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с различным разбегом и способами.	Текущий
10		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с различным разбегом и способами.	Текущий
11		Прыжок в длину способом «согнув ноги» - КУ	Прыжок в длину с различным разбегом и способами. - контроль	контроль / "М" / "Д" "5" / 340 / 300 "4" / 320 / 280 "3" / 270 / 230
12		Метание малого мяча	Метание малого мяча в цель	Текущий

13		Метание малого мяча	Метание малого мяча в цель	Текущий		
14		Метание малого мяча	Метание малого мяча в цель	контроль "5" "4" "3"	"М" 35 м 30 м 25 м	"Д" 23 м 20 м 15 м
15		Бег. ОФП	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бег с ходьбой. ОФП	Текущий		
16		Бег. ОФП	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бег с ходьбой, ОФП	Текущий		
17		Бег. ОФП	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бег с ходьбой, ОФП	Текущий		
18		Бег. ОФП. Подтягивание - КУ	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бег с ходьбой , ОФП. Подтягивание в висе ("М"), подтягивание в висе лежа ("Д") - КУ	контроль "5" "4" "3"	"М" 8 6 4	"Д" 19 15 11
19		Бег. ОФП	Равномерный бег до 12 мин. ОФП	Текущий		
20		Бег. ОФП	Равонмерный бег до 15 мин. ОФП	Текущий		
21		Бег. ОФП	Равномерный бег до 15 мин. ОФП	Текущий		
22		Бег. ОФП	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий	Текущий		
23		Бег. ОФП	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий	Текущий		
24		Бег. ОФП	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий	Текущий		
25		Бег.ОФП. Прыжки в длинну с места - КУ	Прыжок в длинну с места-контроль. Равномерный бег до 12 мин.	Контроль "5" "4" "3"	"М" 175 165 145	"Д" 165 155 140
26		Бег 1000 м- КУ. ОФП	Бег на дистанцию 1000 м-контроль (мин)	Контроль "5" "4" "3"	"М" 4,3 5,0 5.3	"Д" 4,5 5,3 6,0
27		Бег.ОФП	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий	Текущий		
28		Акробатика	Техника безопасности. Кувырок назад и вперед	Текущий		
29		Акробатика. Прыжки на скакалке	Прыжки на гимнастической скакалке. Совершенствование элементов акробатики	Текущий		
30		Акробатика	Разучивание контрольной комбинации	Текущий		

31		Акробатика	Наклон вперед из положения сидя. Совершенствование контрольной комбинации	Текущий		
32		Акробатика	Контрольная комбинация-контроль	Оценка усвоения техники		
33		Опорный прыжок. ОФП	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		
34		Опорный прыжок. ОФП	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		
35		Опорный прыжок. ОФП	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		
36		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- КУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - контроль	контроль "5" "4" "3"	"М" 20 15 10	"Д" 15 10 5
37		Волейбол. Подготовительные упражнения	Правила техники безопасности. Упражнения для развития прыгучести	Текущий		
38		Волейбол.	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача верхняя на месте и в движении	Текущий		
39		Волейбол	Передача верхняя на месте и в движении	Текущий		
40		Волейбол	Передача мяча 2-я руками сверху на месте и после передачи вперед	Текущий		
41		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа - контроль	контроль "5" "4" "3"	"М" 40 35 25	"Д" 35 30 20
42		Волейбол	Передача мяча 2-я руками сверху на месте и после передачи вперед	Текущий		
43		Волейбол	Передача мяча двумя руками в парах через сетку	Текущий		
44		Волейбол - КУ	Демонстрация изученной техники передачи - приема мяча	Контроль		
45		Волейбол	Прямая подача мяча через сетку	Текущий		
46		Волейбол	Перемещение с мячом в различных направлениях. Играть по упрощённым правилам	Текущий		
47		Волейбол	Изучение приёма нападающего удара после подбрасывания мяча.	Текущий		

48		Волейбол	Тактика свободного падения. Комбинация из основных элементов (приём, передача, удар).	Текущий		
49		Волейбол	Подвижные игры подводящие к волейболу	Текущий		
50		Волейбол	Тактика свободного падения. Комбинация из основных элементов (приём, передача, удар).	Текущий		
51		Волейбол	Подвижные игры подводящие к волейболу	Текущий		
52		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- КУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- контроль	контроль "5" "4" "3"	"М" 20 15 10	"Д" 15 10 5
53		Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам с применением различных технических действий.	Текущий		
54		Волейбол- КУ	Игра в волейбол по упрощённым правилам с применением различных технических действий.	Контроль		
55		Баскетбол	Правила техники безопасности. Развитие координации движений	Текущий		
56		Басектбол	Остановки. Перемещения. Ведение мяча на месте разной высотой отскока. Развитие координации движений.	Текущий		
57		Баскетбол	Ведение мяча на месте разной высотой отскока. Развитие координации движений.	Текущий		
58		Баскетбол	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.	Текущий		
59		Баскетбол- КУ	Ведение мяча - контроль	Оценка усвоения техники		
60		Баскетбол	Ведение мяча. Бросок мяча 2-я руками из-за головы	Текущий		
61		Баскетбол	Остановка прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой.	Текущий		
62		Баскетбол	Ловля и передача мяча руками от груди	Текущий		
63		Тестирование по ФП	Челночный бег 4х9	контроль	"М" сек	"Д" сек
				"5"	10	10,3
				"4"	10,5	10,7
				"3"	11,5	11,5

64		Баскетбол	Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.	Текущий
65		Баскетбол	Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления движения	Текущий
66		Баскетбол	Ведение мяча с изменением направление движения. Выполнение штрафного броска	Текущий
67		Тестирование по ФП	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	контроль / "М" / "Д" "5" / 40 / 35 "4" / 35 / 30 "3" / 25 / 20
68		Баскетбол	Мини-баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	Текущий
69		Баскетбол	Мини-баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	Текущий
70		Баскетбол	Быстрый прорыв 2х1.Учебная игра. Упражнения для развития координации	Текущий
71		Баскетбол	Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.	Текущий
72		Баскетбол	Мини-баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	Текущий
73		Баскетбол	Мини-баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	Текущий
74		Баскетбол- КУ	Контрольная комбинация №1	Оценка усвоения техники
75		Баскетбол - КУ	Контрольная комбинация №2	Оценка усвоения техники
76		Техника безопасности. Лазанье по канату.	Лазанье по канату с использованием ног	Текущий
77		Лазанье по канату	Силовые упражнения	Текущий
78		Лазанье по канату	Перестроение разведением и слиянием	Текущий
79		Лазанье по канату	Лазанье по канату без использования ног	Текущий
80		Лазанье по канату- КУ	Лазанье по канату- контроль	Оценка усвоения техники
81		Опорный прыжок	Вскок в упор присев соскок прогнувшись	Текущий

82		Опорный прыжок	Вскок в упор присев соскок прогнувшись	Текущий
83		Опорный прыжок	Вскок в упор присев соскок прогнувшись	Текущий
84		Опорный прыжок - КУ	контрольная	оценка усвоения техники
85		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на 60 м. Эстафетный бег	Текущий
86		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на 60 м. Эстафетный бег	Текущий
87		Спринтерский бег- КУ	Бег на 60 м.	контроль / м (сек) / д (сек) "5" / 9,8 / 10 "4" / 10,2 / 10,7 "3" / 11,1 / 11,3
88		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Текущий
89		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Текущий
90		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Текущий
91		Прыжок в высоту- КУ	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. - контроль	Контроль (в см.) / "М" / "Д" "5" / 115 / 105 "4" / 105 / 95 "3" / 95 / 85
92		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Текущий
93		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Текущий
94		Прыжок в длинну с места- КУ	Прыжок в длинну с места- контроль	контроль (см) / "М" (см) / "Д" (см) "5" / 175 / 165 "4" / 165 / 155 "3" / 145 / 140
95		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 17 мин	Текущий
96		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 17 мин	Текущий

97		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 17 мин	Текущий
98		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 17 мин	Текущий
99		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 17 мин	Текущий
100		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 20 мин	Текущий
101		Бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе до 20 мин	Текущий
102		Бег с преодолением препятствий- КУ	Бег 2000 м, мин- контроль	контроль без учета времени