****

**Пояснительная записка**

 **Программа составлена** на основе следующих нормативных документов:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 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 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
* Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Целью физического воспитания** *в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.*

Слагаемыми физической культуру является: крепкое здоровье, хорошее физическое развития, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культур, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением

следующих **основных задач,** направленных на:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. Развитие двигательных способностей;
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психологических процессов и свойств личности. Овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов:**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

* Содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья и противостояний стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложностям условиях
* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых), выносливости, скорости, гибкости и координационных (быстроты перестроение двигательных действий согласование, способностей к произвольному послаблению мыщц вестибулярной устойчивости и др.) способностей
* Формирование знаний по закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе в армии
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениям и избранным видам спорта
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания

В соответствии с ФБУП и учебным планом МОУ Боровская СОШ, а также с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 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 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 10 | 3 | 105 |
| 11 | 3 | 105 |

 На уроках в старших классах продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационньтх (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предьщущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание. таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

 Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать программный материал, избегая учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания и не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Темы при изменении климатических условий |
| 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  |
| 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом |
| 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| 8 | Учебная игра в баскетболИгра в баскетбол по правилам |
| 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |
| 10 | Прием мяча отраженного от сетки |
| 11 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 12 | Варианты подач мяча |
| 13 | Варианты нападающего удара через сетку |
| 14 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| 16 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. |
| 17 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника |
| 18 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. |
| 19 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 20 | Учебная игра в баскетбол |
| 21 | Игра в баскетбол по правилам |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 23 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 24 | Варианты подач в волейболе. |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**при трехразовых занятиях в неделю**

**(сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
|  | Классы |
| 10 | 11 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры | 41 | 41 |
| 3 | Гимнастика  | 12 | 12 |
| 4 | Легкая атлетика | 22 | 22 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| 6 | Элементы единоборств | 10 | 10 |
| Всего часов: | 105 |

**Годовой график распределения учебного материала**

**10 - 11 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 22 | 12 |  |  | 10 |
| 3 | Спортивные игры | 41 | 15 | 17 |  | 9 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 4 |  | 8 |
| 5 | Элементы единоборств |  10 |  |  | 10 |  |
| 6 | Лыжная подготовка  | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**Особенности методики обучения**

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно - восп итательного процесса

**В процессе обучения**

 **применяются следующие методы:**

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

 **используются современные образовательные технологии:**

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций

В старшем школьном возрасте обучение идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки.

Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы предусматрено использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса запланированы контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности (чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств).

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами предусмотрены занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видамй спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предьщущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Уровень развития физической культуры учащихся,**

**оканчивающих среднюю школу:**

 В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснить:**

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического развития и связь с регулярными занятиями физическими упражнениями
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятиями физическими упражнениями обще профессионально – прикладной и оздоровительно – коррегирующей направленности;
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основа их структуры, содержания и направленности

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма
* Организация проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
* Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
* Профилактика трвматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях

**Проводить:**

* Самостоятельное занятие физическими упражнениями
* Конроль за индивидуальным физическими развитием, осанокой
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий
* Судейство соревнований по одному из видов спорта

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные | Бег 30 мБег 100 м | 5,0 с14,3 с | 5,417,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание в висе лежа на низкой перекладине, разПрыжок в длину с места, см | 10 раз-215 см | -14 раз170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 кмКроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с- | -10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показатели  | Двигательные умения, навыки способности |
| 1. | В метаниях на дальность и на меткость | Метать различные по массе снаряды (малые мячи, утяжеленные мячи, гранаты) с места и с полного разбега 12 – 15 шагов с использованием 4 – шажного варианта бросковых шагов. Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1 м с 10 м – девушки и с 15-20 м – юноши. |
| 2. | В гимнастических и акробатических упражнениях | Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см – юноши. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 – ти элементов, включающих длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы – юноши, и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов – девушки; |
| 3. | В спортивных играх | Демонстрировать и применять в игре основные технико – тактические действия одной из спортивных игр |
| 4. | Физическая подготовленность | Соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей. -см. таблицу |
| 5. | Правила поведения на занятиях | Согласовать свое поведение с интересами коллектива при выполнении упражнений, критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

 **Спортивные игры.**

В 10—11 классах продолжается изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на техник тактику развитие способностей. Больший вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий чаще используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается объем игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы |
| **Баскетбол**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владе ния мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторньх способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |
| **Волейбол** На совершенство- вание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |

 **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимиастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные ущажнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной вьтносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо- ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическях снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической лестнице,стенке без помощи ног.Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гярей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

 **Легкая атлетика.**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний . Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кон-диционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно вьтносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метанвях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование техникиспринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м.Стартовый разгон.Бег на результат на 100 м.Эстафетный бег |
| На совершенствование техники дли- тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.Бег на 2000 м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега |
| На совершенствования техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м.Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

 **Лыжная подготовка.**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предьщущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, заполняются малоинтенсивными упражнениями, с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого используются спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку.

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 10 | 11 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях |

**Элементы единоборств**

 Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционньтх способностей. Наряду с юношами раздел единоборств будут осваивать и девушки.

**Программный материал по элементам единоборств**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 10 | 11 |
| На освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |

**Список литературы:**

* Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. Пособие для учителя/Под. ред. В.И. Ляха. М., 2002
* Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Методическое пособие.Минск., 1988
* Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 класс. М., 2006

#

# Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 2-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Бег на 30 м. (сек) | Бег на 60м (сек) | Бег на 1000 м. (м/сек) | Прыжок в длину с места (см) | Метание набивногомяча -1кг. (м/см)  | Челночный бег 4х9 м.(сек) | Поднимание туловища за 1 минуту(кол-во раз) |
|  оценкакласс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | М | 7.0 | 6.8 | 6.1 | 12.3 | 11.7 | 11.0 | 6.50 | 6.20 | 6.00 | 85 | 103 | 132 | 1.95 | 2.35 | 2.95 | 13.2 | 12.8 | 12.4 | 18 | 26 | 30 |
| Д | 7.5 | 7.3 | 6.6 | 12.6 | 12.0 | 11.5 | 7.00 | 6.40 | 6.20 | 85 | 104 | 123 | 2.00 | 2.20 | 2.45 | 13.0 | 12.8 | 12.0 | 13 | 15 | 18 |
| 3 | М | 6.8 | 6.6 | 6.0 | 12.0 | 11.5 | 10.8 | 6.40 | 6.10 | 5.50 | 99 | 113 | 136 | 2.25 | 2.55 | 3.10 | 12.4 | 12.2 | 12.0 | 20 | 28 | 34 |
| Д | 7.3 | 7.1 | 6.4 | 12.4 | 11.6 | 11.0 | 6.30 | 5.50 | 6.10 | 89 | 103 | 126 | 2.00 | 2.30 | 2.80 | 13.0 | 12.4 | 11.8 | 15 | 18 | 30 |
| 4 | М | 6.6 | 6.4 | 5.9 | 11.8 | 11.2 | 10.6 | 6.20 | 5.50 | 5.30 | 114 | 126 | 147 | 2.20 | 2.70 | 3.50 | 11.6 | 11.4 | 11.2 | 24 | 30 | 36 |
| Д | 7.2 | 7.0 | 6.2 | 12.2 | 11.4 | 10.8 | 6.20 | 6.10 | 5.50 | 106 | 118 | 139 | 2.15 | 2.65 | 3.45 | 12.2 | 11.8 | 11.5 | 17 | 20 | 25 |
| 5 | М | 6.2 | 6.0 | 5.6 | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 5.50 | 5.20 | 5.00 | 120 | 134 | 157 | 2.70 | 3.10 | 3.80 | 11.4 | 11.2 | 11.0 | 26 | 32 | 38 |
| Д | 6.6 | 6.4 | 5.8 | 11.4 | 10.8 | 10.4 | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 114 | 127 | 150 | 2.35 | 2.75 | 3.50 | 12.0 | 11.8 | 11.4 | 18 | 24 | 28 |
| 6 | М | 6.0 | 5.8 | 5.4 | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 5.40 | 5.10 | 4.50 | 130 | 143 | 166 | 3.05 | 3.50 | 4.30 | 11.2 | 11.0 | 10.8 | 30 | 36 | 40 |
| Д | 6.2 | 6.0 | 5.6 | 11.2 | 10.6 | 10.3 | 6.00 | 5.40 | 5.20 | 125 | 138 | 161 | 3.15 | 3.55 | 4.25 | 12.0 | 11.6 | 11.0 | 20 | 28 | 30 |
| 7 | М | 5.8 | 5.6 | 5.2 | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 5.00 | 4.40 | 4.20 | 137 | 152 | 177 | 3.90 | 4.15 | 4.55 | 11.0 | 10.7 | 10.4 | 35 | 40 | 45 |
| Д | 6.1 | 5.9 | 5.5 | 11.0 | 10.4 | 9.8 | 5.30 | 5.10 | 4.50 | 134 | 147 | 170 | 3.45 | 3.95 | 4.75 | 11.5 | 11.0 | 10.8 | 25 | 30 | 35 |
| 8 | М | 5.6 | 5.4 | 5.0 | 10.5 | 9.7 | 8.9 | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 141 | 158 | 185 | 3.60 | 4.35 | 5.55 | 10.8 | 10.4 | 10.0 | 35 | 40 | 48 |
| Д | 6.0 | 5.8 | 5.2 | 10.7 | 10.2 | 9.7 | 5.10 | 4.50 | 4.30 | 142 | 155 | 178 | 3.65 | 4.15 | 5.00 | 11.5 | 11.0 | 10.6 | 26 | 30 | 35 |
| 9 | М | 5.5 | 5.3 | 4.5 | 10.0 | 9.2 | 8.6 | 4.20 | 4.00 | 3.40 | 151 | 174 | 213 | 4.30 | 5.30 | 6.95 | 10.5 | 10.2 | 9.9 | 35 | 45 | 50 |
| Д | 5.9 | 5.7 | 5.1 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 5.00 | 4.40 | 4.20 | 137 | 154 | 183 | 3.85 | 4.45 | 5.45 | 11.0 | 10.8 | 10.4 | 20 | 25 | 30 |
| 10 | М | 5.4 | 5.2 | 4.8 | 9.9 | 9.1 | 8.8 | 4.10 | 3.45 | 3.35 | 169 | 191 | 225 | 4.80 | 6.00 | 7.95 | 10.3 | 10.0 | 9.6 | 35 | 45 | 50 |
| Д | 5.9 | 5.7 | 5.1 | 10.7 | 10.1 | 9.6 | 5.00 | 4.30 | 4.10 | 128 | 148 | 181 | 4.05 | 4.70 | 5.80 | 11.0 | 10.8 | 10.4 | 20 | 25 | 33 |
| 11 | М | 5.1 | 4.9 | 4.5 | 9.8 | 9.0 | 8.7 | 4.25 | 3.55 | 3.25 | 183 | 200 | 227 | 5.20 | 6.30 | 8.10 | 9.9 | 9.7 | 9.5 | 40 | 45 | 50 |
| Д | 5.8 | 5.6 | 5.0 | 10.8 | 10.2 | 9.8 | 5.10 | 4.40 | 4.20 | 138 | 148 | 175 | 4.45 | 4.90 | 5.60 | 11.2 | 10.8 | 10.4 | 20 | 27 | 35 |
| >/< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 2-11 классов (продолжение)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжки через скакалку (кол-во раз) | Метание малого мяча (м) | Прыжки в длину с разбега (см) | Прыжки в высоту с разбега (см) | Наклон вперёд (см) | Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа(кол-во раз) |
|  оценкакласс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | М | --- | 2 | 3 | 15 | 30 | 40 | 15 | 19 | 24 | 170 | 200 | 240 | 55 | 65 | 75 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 2 | 5 | 8 |
| Д | 3 | 4 | 6 | 15 | 30 | 50 | 9 | 12 | 14 | 140 | 170 | 220 | 55 | 65 | 70 | 4.0 | 6.0 | 10.0 | --- | 1 | 2 |
| 3 | М | 1 | 3 | 4 | 30 | 40 | 50 | 16 | 20 | 25 | 190 | 220 | 260 | 65 | 75 | 85 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 3 | 7 | 10 |
| Д | 3 | 5 | 8 | 20 | 35 | 80 | 10 | 13 | 15 | 150 | 190 | 230 | 65 | 75 | 80 | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | М | 2 | 3 | 5 | 40 | 50 | 60 | 18 | 22 | 27 | 210 | 250 | 290 | 75 | 85 | 95 | 3.0 | 5.0 | 9.0 | 5 | 9 | 12 |
| Д | 5 | 8 | 12 | 25 | 40 | 90 | 12 | 15 | 17 | 170 | 210 | 250 | 75 | 85 | 90 | 6.0 | 9.0 | 12.0 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | М | 3 | 4 | 6 | 55 | 60 | 70 | 20 | 27 | 34 | 250 | 290 | 330 | 80 | 95 | 105 | 4.0 | 6.0 | 9.0 | 7 | 11 | 14 |
| Д | 6 | 8 | 12 | 30 | 50 | 100 | 14 | 17 | 21 | 210 | 250 | 290 | 75 | 90 | 100 | 6.0 | 9.0 | 12.0 | 2 | 3 | 5 |
| 6 | М | 4 | 5 | 7 | 70 | 80 | 90 | 21 | 29 | 36 | 260 | 320 | 350 | 85 | 105 | 110 | 4.0 | 7.0 | 9.0 | 8 | 12 | 15 |
| Д | 7 | 10 | 14 | 40 | 60 | 100 | 15 | 18 | 23 | 220 | 270 | 320 | 80 | 95 | 105 | 6.0 | 9.0 | 12.0 | 3 | 4 | 6 |
| 7 | М | 5 | 6 | 8 | 85 | 95 | 100 | 22 | 30 | 37 | 280 | 340 | 370 | 95 | 110 | 115 | 5.0 | 8.0 | 10.0 | 9 | 14 | 16 |
| Д | 11 | 15 | 19 | 45 | 70 | 100 | 16 | 19 | 24 | 230 | 290 | 340 | 85 | 95 | 105 | 6.0 | 9.0 | 13.0 | 4 | 6 | 8 |
| 8 | М | 6 | 7 | 9 | 90 | 100 | 110 | 28 | 37 | 42 | 300 | 360 | 400 | 100 | 115 | 120 | 6.0 | 9.0 | 10.0 | 10 | 15 | 20 |
| Д | 12 | 16 | 19 | 50 | 80 | 125 | 17 | 21 | 27 | 250 | 300 | 350 | 90 | 100 | 110 | 8.0 | 12.0 | 16.0 | 6 | 8 | 10 |
| 9 | М | 7 | 8 | 10 | 100 | 110 | 120 | 31 | 40 | 45 | 320 | 370 | 420 | 105 | 120 | 125 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 15 | 20 | 25 |
| Д | 4 | 8 | 14 | 60 | 80 | 130 | 18 | 23 | 28 | 280 | 320 | 360 | 95 | 105 | 110 | 11.0 | 14.0 | 18.0 | 7 | 9 | 11 |
| 10 | М | 8 | 9 | 11 | 110 | 120 | 130 | 32 | 42 | 47 | 330 | 390 | 430 | 110 | 125 | 130 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 20 | 25 | 30 |
| Д | 4 | 9 | 15 | 70 | 110 | 135 | 19 | 25 | 30 | 280 | 325 | 365 | 100 | 110 | 115 | 11.0 | 15.0 | 18.0 | 6 | 8 | 10 |
| 11 | М | 8 | 10 | 12 | 120 | 130 | 140 | 33 | 43 | 48 | 360 | 410 | 450 | 115 | 125 | 130 | 6.0 | 9.0 | 15.0 | 18 | 25 | 30 |
| Д | 4 | 10 | 16 | 80 | 110 | 140 | 20 | 26 | 31 | 275 | 320 | 360 | 100 | 110 | 115 | 10.0 | 13.0 | 17.0 | 5 | 7 | 9 |
| >/< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |