

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Муниципальное образование Динской район
МАОУ МО Динской район СОШ №5 имени А.П.Компанийца

РАССМОТРЕНО
Протокол №1 от 29.08.2023
Руководитель ШМО
 Кудрявцева Л.Н.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 (Слюсаренко В.А.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ОФП»

для 7-11 классов

ст. Пластуновская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности спортивные игры.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является офп которая является интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Благодаря широкой доступности, занятия офп являются эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, волейбол и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик офп гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной

профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Внеурочная программа для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Программа учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Программа разработана во исполнение перечня поручений Президента

Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения внеурочной программы «ОФП»

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием спортивных упражнений.

Задачи программы:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация занятий офп среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

Место программы «ОФП» в плане внеурочной деятельности

Программа может реализовываться во внеурочное время в 3– 11 классах общеобразовательной организации.

Изучение программы предполагается в объеме 204 часа (по 102 часа в каждой группе).

Содержание программы расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего и среднего (полного) образования.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ внеурочной программы «ОФП»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) программа «ОФП» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения программы и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов общей физической подготовки

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения программы, других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и

способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, гимнастики и профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных спортивных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии офп;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами офп.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах офп;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами офп;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

понимание роли и значения занятий офп для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики, гимнастики и др;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой и т.д;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях офп;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами офп;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий офп, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

знания о значении офп, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли офп в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, гимнастики и др; знание прикладного значения офп;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

3.Содержание программы «ОФП»

Раздел 1: Основы знаний (теоретическая подготовка)

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: в начале и в конце учебного года.

Раздел 2: Легкая атлетика

Теория: Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и

длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3: Гимнастика

Теория: Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Значение и способы закаливания.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.

Теория: История развития гандбола в России. Правила игры в гандбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Раздел 5: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Теория: История развития волейбола в России и мире. Правила игры в волейбол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Раздел 6: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола в современном обществе. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в

движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 7: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

4. Тематическое планирование

№п/п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	1	-	наблюдение
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	2	2	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	30	5	25	
2.1	История развития легкой атлетики	1	1	-	
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	4	1	3	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	-	2	
2.4	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	6	1	5	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	4	1	3	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	4	1	3	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	3	-	3	

2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	3	-	3	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. Контрольные испытания.	3	-	3	соревнование
3.	Раздел: Гимнастика	32	5	27	
3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	1	3	
3.2	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	-	2	
3.3	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	5	1	4	
3.6	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	4	1	3	
3.7	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	5	1	4	
3.7	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	5	-	5	
3.8	ОРУ на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	3	-	3	
3.9	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний». Контрольные испытания.	4	1	3	практич
4.	Раздел: Спортивные и подвижные	9	2	7	

	игры. Гандбол.				
4.1	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1	-	
4.2	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	2	-	2	
4.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	1	1	
4.4	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	2	-	2	
4.5	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол. Контрольные испытания.	2	-	2	
5.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.	10	3	7	
5.1	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	1	-	
5.2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1	-	1	
5.3	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	-	1	
5.4	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	1	-	
5.5	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	1	1	
5.6	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2	-	2	
5.7	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	2	-	2	
6.	Раздел: Спортивные и подвижные	10	3	7	

	игры. Баскетбол.				
6.1	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	2	1	1	
6.2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1	1	-	
6.3	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1	-	1	
6.4	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1	-	1	
6.5	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол	1	-	1	
6.6	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	
6.7	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1	-	1	
6.8	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Контрольные испытания. Игра баскетбол.	2	1	1	
7	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.	8	2	6	
7.1	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1	1	-	
7.2	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1	-	1	
7.3	ОРУ. Специальные футбольные	1	-	1	

	упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.				
7.4	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	2	-	2	
7.5	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	-	1	
7.6	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол. Контрольные испытания.	2	1	1	
	ВСЕГО:	102	23	79	

5. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно

применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний,

после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Terra. Спорт, 2000. – 56 с.
6. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

Перечень ресурсов

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673 - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .
3. <https://worldathletics.org/>- официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
4. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.

5. [https:// rusathletics.info](https://rusathletics.info) - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
6. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
7. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v.555_spetsialnyh_uprazhneniy_1.pdf
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf
10. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Акселерация – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями: проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Антропометрия - система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, окружность, плотность и т.д.).

Барьер – искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега.

Бег – один из наиболее естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие от ходьбы – наличие фазы полета при выполнении беговых шагов. Существует большое число разновидностей бега:

- бег на короткие дистанции бег с максимальной или субмаксимальной скоростью;
- бег на средние и длинные дистанции;
- марафонский бег;
- бег с барьерами;
- бег с препятствиями;
- кроссовый бег;
- бег по разбегу в прыжках и метании копья (мяча) и т.д.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Гигиена спортивная – отрасль медицины, изучающая влияние факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье спортсмена.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кросс (легкоатлетический) – спортивный бег по пересеченной местности.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Манеж легкоатлетический – помещение под крышей для занятий легкой атлетикой, имеющее беговую дорожку по прямой и по кругу, секторы для прыжков и толкания ядра.

Метания легкоатлетические – группа видов легкой атлетики, связанная с бросанием снарядов на дальность. Включает толкание ядра, метание диска молота, копья; для детей – метание мяча.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Прыжки легкоатлетические - группа видов легкой атлетики, связанная с преодолением вертикального пространства (п. в высоту, п. с шестом) или горизонтального пространства толчком одной ноги (п. в длину, тройной п.)

Работоспособность спортсмена — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к

соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Стадион – комплексное спортивное сооружение, предназначенное для занятий различными видами спорта и проведения соревнований.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время в беговых видах легкой атлетики и в спортивной ходьбе.

Траектория — воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Техника спортивная – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения конкретной спортивной задачи.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Ходьба спортивная – вид легкой атлетики. Отличается от обычной ходьбы большей экономичностью. Имеет ряд характеристик, которые нельзя нарушать в ходе соревнований.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в различных видах легкой атлетики. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Приложение 2

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по окончании начального общего образования**

№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3x10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30м со старта
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6.	Метание мяча 150 г
7.	Кросс 2 км
8.	Прыжки через скакалку 30 с

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по окончании основного общего образования**

№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3x10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30 м со старта
5.	Бег 300 м – 500 м
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7.	Тройной прыжок с места
8.	Метание мяча 150 г
9.	Метание медбола вперед или назад
10.	Кросс 2 км
11.	Прыжки через скакалку 30 с

Приложение 3

Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части урока

В качестве представленного ниже программного материала используются двигательные задания двух категорий:

- 1) **Первая категория** - преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на развитие и совершенствование двигательных качеств, в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков – 20 карточек с аббревиатурой К, или подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно учителем с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и имеющихся условий для проведения соревнований
- 2) **Вторая категория** - преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств – 80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания) из картотеки подготовительно-тренировочных средств.

Используя двигательные задания Первой категории, учитель имеет возможность менять последовательность комплексов (К) упражнений на кондиционную тренировку, выбирать игры как из списка предлагаемых, так и составлять собственные игры, исходя их имеющихся условия и инвентаря.

Также учитель имеет возможность менять последовательность использования карточек различной направленности – беговых (Б), прыжковых (П) и метательских (М), используя двигательные задания Второй категории. Главное – должна соблюдаться последовательность «от простого к сложному», т.е. занятие по карточка М-2.2 никогда не может проводиться до карточки М-2.1, по карточке П-4.3 перед П-4.2, и т.д. Учитель может решить вопрос о более быстром переходе к изучению последующей карточки (в случае успешного освоения учебной программы большинством обучающихся) или, наоборот, уделить больше времени изучению учебного материала какой-либо карточки в случае, если большая часть класса неудовлетворительно осваивает программный материал.

Распределение программного материала
(Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических
упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также
подвижных и спортивных игр (И) по годам обучения **(1-9 классы)**

1 класс

1	К-1	Б-1.1	19	К-13	П-1.1
2	К-2	П-1.1	20	К-14	М-1.1
3	И	М-1.1	21	И	Б-7.1
4	К-3	Б-2.1	22	К-15	П-2.1
5	К-4	П-2.1	23	К-16	М-2.1
6	И	М-2.1	24	И	Б-8.1
7	К-5	Б-8.1	25	К-17	П-3.1
8	К-6	Б-3.1	26	К-18	М-3.1
9	И	П-3.1	27	И	Б-1.1
10	К-7	М-3.1	28	К-19	П-4.1
11	К-8	Б-4.1	29	К-20	М-4.1
12	И	П-4.1	30	И	Б-8.1
13	К-9	М-4.1	31	К-1	Б-2.1
14	К-10	Б-8.1	32	К-2	П-1.1
15	И	Б-5.1	33	И	М-1.1
16	К-11	П-4.1	34	К-3	Б-3.1
17	К-12	М-4.1	35	К-4	П-2.1
18	И	Б-6.1	36	И	М-3.1

2 класс

1	К-1	Б-1.1	19	К-13	П-1.1
2	К-2	П-1.1	20	К-14	М-1.1
3	И	М-1.1	21	И	Б-7.1
4	К-3	Б-2.1	22	К-15	П-2.1
5	К-4	П-2.1	23	К-16	М-2.1
6	И	М-2.1	24	И	Б-8.1
7	К-5	Б-8.1	25	К-17	П-3.1
8	К-6	Б-3.1	26	К-18	М-3.1
9	И	П-3.1	27	И	Б-1.2
10	К-7	М-3.1	28	К-19	П-4.2
11	К-8	Б-4.1	29	К-20	М-4.2
12	И	П-4.1	30	И	Б-8.2
13	К-9	М-4.1	31	К-1	Б-2.2
14	К-10	Б-8.1	32	К-2	П-1.2
15	И	Б-5.1	33	И	М-1.2
16	К-11	П-4.1	34	К-3	Б-3.2

17	К-12	М-4.1	35	К-4	П-2.2
18	И	Б-6.1	36	И	М-3.2

3 класс

1	К-1	Б-1.2	19	К-13	П-1.2
2	К-2	П-1.2	20	К-14	М-1.2
3	И	М-1.2	21	И	Б-7.2
4	К-3	Б-2.2	22	К-15	П-2.2
5	К-4	П-2.2	23	К-16	М-2.2
6	И	М-2.2	24	И	Б-8.2
7	К-5	Б-8.2	25	К-17	П-3.2
8	К-6	Б-3.2	26	К-18	М-3.2
9	И	П-3.2	27	И	Б-1.2
10	К-7	М-3.2	28	К-19	П-4.2
11	К-8	Б-4.2	29	К-20	М-4.2
12	И	П-4.2	30	И	Б-8.2
13	К-9	М-4.2	31	К-1	Б-2.2
14	К-10	Б-8.2	32	К-2	П-1.2
15	И	Б-5.2	33	И	М-1.2
16	К-11	П-4.2	34	К-3	Б-3.2
17	К-12	М-4.2	35	К-4	П-2.2
18	И	Б-6.2	36	И	М-3.2

4 класс

1	К-1	Б-1.2	19	К-13	П-1.2
2	К-2	П-1.2	20	К-14	М-1.2
3	И	М-1.2	21	И	Б-7.2
4	К-3	Б-2.2	22	К-15	П-2.2
5	К-4	П-2.2	23	К-16	М-2.2
6	И	М-2.2	24	И	Б-8.2
7	К-5	Б-8.2	25	К-17	П-3.2
8	К-6	Б-3.2	26	К-18	М-3.2
9	И	П-3.2	27	И	Б-1.2
10	К-7	М-3.2	28	К-19	П-4.2
11	К-8	Б-4.2	29	К-20	М-4.2
12	И	П-4.2	30	И	Б-8.2
13	К-9	М-4.2	31	К-1	Б-2.2
14	К-10	Б-8.2	32	К-2	П-1.2
15	И	Б-5.2	33	И	М-1.2
16	К-11	П-4.2	34	К-3	Б-3.2
17	К-12	М-4.2	35	К-4	П-2.2
18	И	Б-6.2	36	И	М-3.2

5 класс

1	К-1	Б-1.2	19	К-13	П-1.3
2	К-2	П-1.2	20	К-14	М-1.3
3	И	М-1.2	21	И	Б-7.3
4	К-3	Б-2.2	22	К-15	П-2.3
5	К-4	П-2.2	23	К-16	М-2.3
6	И	М-2.2	24	И	Б-8.3
7	К-5	Б-8.2	25	К-17	П-3.3
8	К-6	Б-3.2	26	К-18	М-3.3
9	И	П-3.2	27	И	Б-1.3
10	К-7	М-3.2	28	К-19	П-4.3
11	К-8	Б-4.3	29	К-20	М-4.3
12	И	П-4.3	30	И	Б-8.3
13	К-9	М-4.3	31	К-1	Б-2.3
14	К-10	Б-.8.3	32	К-2	П-1.3
15	И	Б-5.3	33	И	М-1.3
16	К-11	П-4.3	34	К-3	Б-3.3
17	К-12	М-4.3	35	К-4	П-2.3
18	И	Б-6.3	36	И	М-3.3

6 класс

1	К-1	Б-1.3	19	К-13	П-1.3
2	К-2	П-1.3	20	К-14	М-1.3
3	И	М-1.3	21	И	Б-7.3
4	К-3	Б-2.3	22	К-15	П-2.3
5	К-4	П-2.3	23	К-16	М-2.3
6	И	М-2.3	24	И	Б-8.3
7	К-5	Б-8.3	25	К-17	П-3.3
8	К-6	Б-3.3	26	К-18	М-3.3
9	И	П-3.3	27	И	Б-1.3
10	К-7	М-3.3	28	К-19	П-4.3
11	К-8	Б-4.3	29	К-20	М-4.3
12	И	П-4.3	30	И	Б-8.3
13	К-9	М-4.3	31	К-1	Б-2.3
14	К-10	Б-.8.3	32	К-2	П-1.3
15	И	Б-5.3	33	И	М-1.3
16	К-11	П-4.3	34	К-3	Б-3.3

17	К-12	М-4.3	35	К-4	П-2.3
18	И	Б-6.3	36	И	М-3.3

7 класс

1	К-1	Б-1.3	19	К-13	П-1.4
2	К-2	П-1.3	20	К-14	М-1.4
3	И	М-1.4	21	И	Б-7.4
4	К-3	Б-2.4	22	К-15	П-2.4
5	К-4	П-2.4	23	К-16	М-2.4
6	И	М-2.4	24	И	Б-8.4
7	К-5	Б-8.4	25	К-17	П-3.4
8	К-6	Б-3.4	26	К-18	М-3.4
9	И	П-3.4	27	И	Б-1.4
10	К-7	М-3.4	28	К-19	П-4.4
11	К-8	Б-4.4	29	К-20	М-4.4
12	И	П-4.4	30	И	Б-8.4
13	К-9	М-4.4	31	К-1	Б-2.4
14	К-10	Б-8.4	32	К-2	П-1.4
15	И	Б-5.4	33	И	М-1.4
16	К-11	П-4.4	34	К-3	Б-3.4
17	К-12	М-4.4	35	К-4	П-2.4
18	И	Б-6.4	36	И	М-3.4

8 класс

1	К-1	Б-1.4	19	К-13	П-1.5
2	К-2	П-1.4	20	К-14	М-1.5
3	И	М-1.4	21	И	Б-7.5
4	К-3	Б-2.4	22	К-15	П-2.5
5	К-4	П-2.4	23	К-16	М-2.5
6	И	М-2.4	24	И	Б-8.4
7	К-5	Б-8.4	25	К-17	П-3.5
8	К-6	Б-3.4	26	К-18	М-3.5
9	И	П-3.4	27	И	Б-1.5
10	К-7	М-3.4	28	К-19	П-4.5
11	К-8	Б-4.4	29	К-20	М-4.5
12	И	П-4.4	30	И	Б-8.5
13	К-9	М-4.4	31	К-1	Б-2.5
14	К-10	Б-.8.4	32	К-2	П-1.5
15	И	Б-5.4	33	И	М-1.5
16	К-11	П-4.4	34	К-3	Б-3.5
17	К-12	М-4.4	35	К-4	П-2.5
18	И	Б-6.4	36	И	М-3.5

9 класс

1	К-1	Б-1.4	19	К-13	П-1.5
2	К-2	П-1.4	20	К-14	М-1.5
3	И	М-1.4	21	И	Б-7.5
4	К-3	Б-2.4	22	К-15	П-2.5
5	К-4	П-2.4	23	К-16	М-2.5
6	И	М-2.4	24	И	Б-8.5
7	К-5	Б-8.4	25	К-17	П-3.5
8	К-6	Б-3.4	26	К-18	М-3.5
9	И	П-3.4	27	И	Б-1.5
10	К-7	М-3.4	28	К-19	П-4.5
11	К-8	Б-4.5	29	К-20	М-4.5
12	И	П-4.5	30	И	Б-8.5
13	К-9	М-4.5	31	К-1	Б-2.5
14	К-10	Б-.8.5	32	К-2	П-1.5
15	И	Б-5.5	33	И	М-1.5
16	К-11	П-4.5	34	К-3	Б-3.5
17	К-12	М-4.5	35	К-4	П-2.5
18	И	Б-6.5	36	И	М-3.5