

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лесосибирский кадетский корпус»

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
КГБОУ «Лесосибирский
кадетский корпус»
Протокол № 205
« 28 » 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общефизическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет.

Разработчик программы:
Ансимов Валерий Анатольевич,
педагог дополнительного образования.

г. Лесосибирск, 2024 г.

Содержание

1. Раздел 1. Целевой

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Обоснование необходимости программы.
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Цели и задачи программы
- 1.5. Ожидаемые результаты
- 1.6. Контроль освоения программы
- 1.7. Нормативы текущего тематического контроля двигательных умений и навыков

2. Раздел 2. Содержание программы

- 2.1. Объём дисциплины «Общая физическая подготовка»
- 2.2. Учебно-тематический план по общей физической подготовке
- 2.3. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 1 год обучения (7 класс)
- 2.4. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 2 год обучения (8 класс)
- 2.5. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 3 год обучения (9 класс)
- 2.6. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 4 год обучения (10 класс)
- 2.7. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 5 год обучения (11 класс)

3. Условия реализации программы

4. Список используемой литературы

Приложение 1

Приложение 2

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке разработана в соответствии с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ)
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 мая 2011 г. № 99-ФЗ "О лицензировании отдельных видов деятельности"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189. Организация дополнительного образования (режим занятий, комплектование групп) регламентируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03.
- Устав Лесосибирского кадетского корпуса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает базовый уровень освоения, и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

1.2. Обоснование необходимости программы. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развивать на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость,

быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции и доступных форм массажа, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

1.3. Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитой личности. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

1.4. Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья обучающихся. Пропаганда ЗОЖ, воспитание потребности к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- прививать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- содействовать развитию физических качеств;
- выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- закалять организм;
- прививать необходимые гигиенические навыки и умения.
- отказ от вредных привычек.

Программа по общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

1.5. Ожидаемые результаты:

- желание воспитанников заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление учащихся овладеть основами техники одним из видов спорта;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности кадет;
- расширение знаний кадет по вопросам правил соревнований;
- развитие у воспитанников волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей или законных представителей к занятиям их ребенка тем или иным видом спорта.

1.6. Контроль освоения программы

- текущий контроль знаний в процессе беседы, устного опроса;
- текущий тематический контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой по выполнению упражнений;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над состоянием здоровья: показатели физического развития, количество заболеваний в год.

1.7. Нормативы текущего тематического контроля двигательных умений и навыков

Уровень физической подготовленности воспитанников.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Мальчики		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже

			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше
			12	145	165 – 180	200
			13	150	170 – 190	205
			14	160	180 – 195	210
			15	175	190 – 205	220
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше
			17	190	205 – 220	240
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100–1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-135	1500
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше
			17	1100	1300– 1400	1500
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше
			12	2	6 – 8	10
			13	2	5 – 7	9,0
			14	3	7 – 9	11,0
			15	4	8 – 10	12,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше
			17	5	9 – 12	15
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	1	4 – 5	6 и выше
			12	1	4 – 6	7
			13	1	5 – 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 – 8	10
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше
			17	4 и ниже	8 – 9	11 и выше

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Объём дисциплины «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Основные разделы программы	Количество часов на изучение					Всего
		1 год (7класс)	2 год (8 класс)	3 год (9класс)	4 год (10 класс)	5 год (11класс)	
	Введение. Инструктаж ТБ	1	1	1	1	1	5
1.	Способы двигательной деятельности. Легкая атлетика.	21	22	22	20	20	105
2.	Подвижные игры, эстафеты	3	3	3	3	3	15
3.	Военно-прикладная подготовка	2	3	3	5	5	18
4.	Силовая подготовка юношей	4	2	2	2	2	12
5.	Сдача Норм ГТО	1	1	1	1	1	5
	Сдача контрольных нормативов	2	2	2	2	2	10
	Итоговая аттестация	1	1	1	1	1	5
	ИТОГО	35	35	35	35	35	175

2.2. Учебно-тематический план по общей физической подготовке

№ п/п раздела, темы	Тематический план	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Введение	5	5	-
Раздел 1.	Способы двигательной деятельности	105	9,5	95,5
Тема 1.1	Овладение основами техники спортивных игр	72	5	49
	1.1.1. Футбол	12	1	11
	1.1.2. Баскетбол	30	2	10
	1.1.3. Пионербол	-	-	-
	1.1.4. Волейбол	30	2	28
Тема 1.2	Легкоатлетические способы двигательной активности	13	2	11
	1.2.1. Беговые способы	5	1	4
	1.2.2. Прыжки	4	0,5	3,5
	1.2.3. Способы метания	4	0,5	3,5
Тема 1.3	Гимнастические способы двигательной активности:	20	2,5	17,5
	1.3.1. Прыжок в длину с места	4	0,5	3,5
	1.3.2. Наклон из положения сидя	4	0,5	3,5

	1.3.3. Поднимание туловища из положения лежа	4	0,5	3,5
	1.3.4. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине	4	0,5	3,5
	1.3.5. Акробатические упражнения	4	0,5	3,5
Раздел 2.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14
Раздел 3.	Военно-прикладная подготовка	18	2,5	15,5
Тема 3.1.	Прохождение полосы препятствий	14	2	12
Тема 3.2.	Метание гранаты	4	0,5	3,5
Раздел 4.	Силовая подготовка	12	2	10
Тема 4.1.	Упражнения комплексного воздействия	12	2	10
РАЗДЕЛ 5	СДАЧА НОРМ ГТО	5	-	5
	Сдача контрольных нормативов	10	-	10
	Итоговая аттестация	5	-	5
	Итого	175	15	160

2.3. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 1 год обучения (7 класс)

1 полугодие. Количество учебных недель 16 по 1 часу в неделю.

Всего 16 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб. прогр.	Кол-во час.	Дата проведения	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1		1	02.09-08.09	Комбинир.	Ведение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Противопожарная безопасность.
2	1.2.1.	1	09.09-15.09	Комбинир.	Легкая атлетика. Бег на выносливость. Техника бега.
3	1.2.1.	1	16.09-22.10	Комбинир.	Бег на короткие дистанции 30-60 м. Обучение низкого старта.
4	1.2.1.	1	23.09-29.09	Комбинир.	Спринтерский бег 30,60м. Высокий старт.
5	1.2.1.	1	30.09-06.10	Комбинир.	Бег 2000метров. Развитие выносливости.
6	1.2.3.	1	07.10-13.10	Комбинир.	Метание мяча. Обучение метанию мяча с места
7	1.2.3.	1	14.10-20.10	Комбинир.	Метание мяча на дальность
8	5.	1	21.10-27.10	Практич.	Сдача норм ГТО
9	1.1.1.	1	05.11-10.11	Комбинир.	Футбол Ведение и обводка фишек, конусов. Удары по мячу внешней стороны стопы, щечкой.
10	1.1.4.	1	11.11-17.11	Комбинир.	Волейбол. Обучение приему и подачи мяча. Правила игры. Соревнования по волейболу
11	1.1.4.	1	18.11-24.11	Комбинир.	Обучение приему, передачи мяча, розыгрыша мяча. Соревнования по волейболу
12	1.1.4.	1	25.11-30.11	Комбинир.	Командные действия при игре в волейбол

					Соревнования по волейболу
13	1.1.4.	1	02.12-08.12	Комбинир.	Совершенствование игровых умений и навыков. Соревнования по волейболу
14	4.1.	1	09.12-15.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Отжимание от пола различными способами.
15	4.1.	1	16.12-22.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Подтягивание на высокой перекладине. Широкий хват.
16		1	23.12-30.12	Практич.	Сдача нормативов за 1 полугодие(челночный бег 3*10, пресс 30 секунд, подтягивание, прыжок в длину с места).
2 полугодие Количество учебных недель <u>17</u> по <u>1(2)</u> часу в неделю. Всего <u>19</u> часов во <u>2</u> полугодии					
17	2.	1	13.01-19.01	Комбинир.	Подвижная игра«Кто быстрее забьёт» «300»
18	2.	1	20.01-26.01	Комбинир.	<u>Эстафета «Домино», «Ручной футбол»</u>
19	2.	1	27.01-02.02	Комбинир.	Вышибалы по классическим правилам
20	4.1.	1	30.01-05.02	Комбинир.	Силовая подготовка Подтягивание на высокой перекладине. Широкий хват.
21	1.3.1.	1	03.02-09.02	Комбинир.	Гимнастика. Прыжок в длину с места, лазание по канату
22	1.3.2	1	10.02-16.02	Комбинир.	Гимнастика. Наклон из положения сидя (упражнения на гибкость)
23	1.3.3	1	16.02-23.02	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
24	1.3.4	1	24.02-02.03	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине
25	1.3.5.	1	03.03-09.03	Комбинир.	Акробатика. Обучение и тренировка стойки в планке на локтях. Прыжки на тумбу высотой до 50 см.
26	1.3.5.	1	10.03-16.03	Комбинир.	Акробатика. Стойка на руках, кувырки, перевороты
27	1.1.2.	1	17.03-22.03	Комбинир.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра
28	1.1.2.	1	31.03-06.04	Комбинир.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Соревнования по баскетболу.
29	1.1.2.	1	07.04-13.04	Комбинир.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам. Соревнования по баскетболу.
30	1.1.2.	1	14.04-20.04	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам. Соревнования по баскетболу.
31	3.1.	1	21.04-27.04	Комбинир.	Военизированная полоса препятствий (лабиринт)
32	3.1.	1	28.04-04.05	Комбинир.	Преодоление, оврага, забора, скоростной бег.
33	4.1.	1	05.05-11.05	Комбинир.	Силовая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине. Широкий хват.
34		1	12.05-18.05	Практич.	Сдача контрольных нормативов. Бег 60, 30 метров. Метание мяча.
35		1	19.05-24.05	Практич.	Итоговая аттестация
		35			Итого

2.4. Календарно-тематический план по общей физической подготовке

2 год обучения (8 класс)

1 полугодие. Количество учебных недель 16 по 1 часу в неделю.

Всего 16 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол-во час.	Дата проведения	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1		1	02.09-08.09	Комбинир.	Ведение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Противопожарная безопасность.
2	1.2.1.	1	09.09-15.09	Комбинир.	Легкая атлетика. Бег на выносливость. Техника бега.
3	1.2.1.	1	16.09-22.10	Комбинир.	Бег на короткие дистанции 30-60 м. Обучение низкого старта.
4	1.2.1.	1	23.09-29.09	Комбинир.	Спринтерский бег 30,60м.
5	1.2.1.	1	30.09-06.10	Комбинир.	Бег 2000метров. Развитие выносливости.
6	1.2.3.	1	07.10-13.10	Комбинир.	Метание мяча. Обучение метанию мяча с места
7	1.2.3.	1	14.10-20.10	Комбинир.	Метание мяча на дальность, с 3 шагов.
8	5.	1	21.10-27.10	Практич.	Сдача норм ГТО
9	1.1.4.	1	05.11-10.11	Комбинир.	Обучение приему и подачи мяча. Правила игры.
10	1.1.4.	1	11.11-17.11	Комбинир.	Обучение приему, передачи мяча, розыгрыша мяча.
11	1.1.4.	1	18.11-24.11	Комбинир.	Командные действия при игре в волейбол
12	1.1.4.	1	25.11-30.11	Комбинир.	Совершенствование игровых умений и навыков. Соревнования по волейболу
13	4.1	1	02.12-08.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Подтягивание на высокой перекладине.
14	4.1	1	09.12-15.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Подтягивание на высокой перекладине.
15	1.1.1	1	16.12-22.12	Комбинир.	Ведение и обводка конусов, фишек, «чеканка» мяча. Удары по мячу внешней стороны стопы
16		1	23.12-30.12	Практич.	Сдача нормативов за 1 полугодие(челночный бег 3*10, пресс 30 секунд, подтягивание, прыжок в длину с места).

2 полугодие Количество учебных недель 17 по 1(2) часу в неделю.

Всего 19 часов во 2 полугодии

17	1.1.2	1	13.01-19.01	Комбинир.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра
18	1.1.2	1	20.01-26.01	Комбинир.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия
19	1.1.2	1	27.01-02.02	Комбинир.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам
20	1.1.2	1	30.01-05.02	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам
21	2.1.	1	03.02-09.02	Комбинир.	Подвижные игры. Веселые старты
22	1.1.1	1	10.02-16.02	Комбинир.	Футбол. Удары по мячу средней частью подъёма стопы. Тренировочная игра.
23	2.1	1	16.02-23.02	Комбинир.	Подвижные игры. Эстафета «Хоккей», « Баскетбол на время»
24	2.1	1	24.02-02.03	Комбинир.	Подвижные игры. Вышибалы по классическим правилам

25	1.3.1	1	03.03-09.03	Комбинир.	Гимнастика Прыжок в длину с места, лазание по канату
26	1.3.2	1	10.03-16.03	Комбинир.	Гимнастика Наклон из положения сидя (упражнения на гибкость)
27	1.3.3	1	17.03-22.03	Комбинир.	Гимнастика Поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
28	1.3.4	1	31.03-06.04	Комбинир.	Гимнастика Поднимание туловища в висе на высокой перекладине
29	1.3.5	1	07.04-13.04	Комбинир.	Акробатика. Обучение и тренировка стойки в планке на локтях. Прыжки на тумбу высотой до 40 см.
30	1.3.5	1	14.04-20.04	Комбинир.	Акробатика. Стойка на руках, кувырки, перевороты
31	3.1.	1	21.04-27.04	Комбинир.	Военизированная полоса препятствий (лабиринт)
32	3.1.	1	28.04-04.05	Комбинир.	Преодоление, оврага, забора, скоростной бег.
33	3.1.	1	05.05-11.05	Комбинир.	Преодоление природных препятствий полосы.
34		1	12.05-18.05	Практич.	Сдача контрольных нормативов
35		1	19.05-24.05	Практич.	Итоговая аттестация
		35			Итого

2.5. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 3 год обучения (9 класс)

1 полугодие. Количество учебных недель 16 по 1 часу в неделю.

Всего 16 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол-во час.	Дата проведения	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1		1	02.09-08.09	Комбинир.	Ведение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Противопожарная безопасность.
2	1.2.1.	1	09.09-15.09	Комбинир.	Легкая атлетика. Бег на выносливость. Техника бега.
3	1.2.1.	1	16.09-22.10	Комбинир.	Бег на короткие дистанции 30-60 м. Обучение низкого старта.
4	1.2.1.	1	23.09-29.09	Комбинир.	Спринтерский бег 30,60м.
5	1.2.1.	1	30.09-06.10	Комбинир.	Бег 2000метров. Развитие выносливости.
6	1.2.3.	1	07.10-13.10	Комбинир.	Метание мяча. Обучение метанию мяча с места
7	1.2.3.	1	14.10-20.10	Комбинир.	Метание мяча на дальность, с 3 шагов.
8	5.	1	21.10-27.10	Практич.	Сдача норм ГТО
9	1.1.4.	1	05.11-10.11	Комбинир.	Обучение приему и подачи мяча. Правила игры.
10	1.1.4.	1	11.11-17.11	Комбинир.	Обучение приему, передачи мяча, розыгрыша мяча.
11	1.1.4.	1	18.11-24.11	Комбинир.	Командные действия при игре в волейбол
12	1.1.4.	1	25.11-30.11	Комбинир.	Совершенствование игровых умений и навыков. Соревнования по волейболу
13	4.1	1	02.12-08.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Подтягивание на высокой перекладине.
14	4.1	1	09.12-15.12	Комбинир.	Силовая Подготовка. Подтягивание на высокой перекладине.
15	1.1.1	1	16.12-22.12	Комбинир.	Ведение и обводка конусов, фишек, «чеканка» мяча. Удары по мячу внешней стороны стопы

16		1	23.12-30.12	Практич.	Сдача нормативов за 1 полугодие(челночный бег 3*10, пресс 30 секунд, подтягивание, прыжок в длину с места).
2 полугодие Количество учебных недель <u>17</u> по <u>1(2)</u> часу в неделю. Всего <u>19</u> часов во <u>2</u> полугодии					
17	1.1.2	1	13.01-19.01	Комбинир.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра
18	1.1.2	1	20.01-26.01	Комбинир.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия
19	1.1.2	1	27.01-02.02	Комбинир.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам
20	1.1.2	1	30.01-05.02	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам
21	2.1.	1	03.02-09.02	Комбинир.	Подвижные игры. Веселые старты
22	1.1.1	1	10.02-16.02	Комбинир.	Футбол. Удары по мячу средней частью подъёма стопы. Тренировочная игра.
23	2.1	1	16.02-23.02	Комбинир.	Подвижные игры. Эстафета «Хоккей», « Баскетбол на время»
24	2.1	1	24.02-02.03	Комбинир.	Подвижные игры. Вышибалы по классическим правилам
25	1.3.1	1	03.03-09.03	Комбинир.	Гимнастика Прыжок в длину с места, лазание по канату
26	1.3.2	1	10.03-16.03	Комбинир.	Гимнастика Наклон из положения сидя (упражнения на гибкость)
27	1.3.3	1	17.03-22.03	Комбинир.	Гимнастика Поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
28	1.3.4	1	31.03-06.04	Комбинир.	Гимнастика Поднимание туловища в висе на высокой перекладине
29	1.3.5	1	07.04-13.04	Комбинир.	Акробатика. Обучение и тренировка стойки в планке на локтях. Прыжки на тумбу высотой до 40 см.
30	1.3.5	1	14.04-20.04	Комбинир.	Акробатика. Стойка на руках, кувырки, перевороты
31	3.1.	1	21.04-27.04	Комбинир.	Военизированная полоса препятствий (лабиринт)
32	3.1.	1	28.04-04.05	Комбинир.	Преодоление, оврага, забора, скоростной бег.
33	3.1.	1	05.05-11.05	Комбинир.	Преодоление природных препятствий полосы.
34		1	12.05-18.05	Практич.	Сдача контрольных нормативов
35		1	19.05-24.05	Практич.	Итоговая аттестация
		35			Итого

2.6. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 4 год обучения (10 класс)

1 полугодие.Количество учебных недель 16 по 1 часу в неделю.
Всего 16 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол-во час.	Дата проведения	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1		1	02.09-08.09	Комбинир.	Ведение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Противопожарная безопасность.
2	1.2.1	1	09.09-15.09	Комбинир.	Легкая атлетика. Бег на выносливость. Техника бега.

3	1.2.1	1	16.09-22.10	Комбинир.	Бег на короткие дистанции 30-60 м. Обучение низкого старта.
4	1.2.1	1	23.09-29.09	Комбинир.	Высокий старт бег 100 м.
5	1.2.1	1	30.09-06.10	Комбинир.	Бег 3000метров. Развитие выносливости.
6	3.2	1	07.10-13.10	Комбинир.	Метание гранаты. Обучение метанию гранаты с места
7	3.2	1	14.10-20.10	Комбинир.	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега.
8	5.	1	21.10-27.10	Практич.	Сдача норм ГТО (легкая атлетика)
9	1.1.4	1	05.11-10.11	Комбинир.	Волейбол. Обучение приему и подачи мяча. Правила игры.
10	1.1.4	1	11.11-17.11	Комбинир.	Обучение передачи мяча, блока, режущего удара.
11	1.1.4	1	18.11-24.11	Комбинир.	Командные действия при игре в волейбол
12	1.1.4	1	25.11-30.11	Комбинир.	Совершенствование игровых умений и навыков, удар со 2-ой зоны. Соревнования по волейболу.
13	4.	1	02.12-08.12	Комбинир.	Силовая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса. Упражнения с гантелями.
14	4.1	1	09.12-15.12	Комбинир.	Силовая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине. Широкий хват. Отжимание от пола.
15	1.1.1	1	16.12-22.12	Комбинир.	Футбол. Ведение и обводка фишек, конусов. Удары по мячу внешней стороны стопы, щечкой. Игра вратаря.
16		1	23.12-30.12	Практич.	Сдача нормативов за 1 полугодие(челночный бег 3*10, пресс 30 секунд, подтягивание, прыжок в длину с места).

2 полугодие Количество учебных недель 17 по 1(2) часу в неделю.

Всего 19 часов во 2 полугодии

17	2.1	1	13.01-19.01	Комбинир.	Игра в мини-футбол с заданием.
18	2.2	1	20.01-26.01	Комбинир.	<u>Подвижные игры. « По номерам в ворота» мини-футбол</u>
19	2.3	1	27.01-02.02	Комбинир.	<u>Эстафета « Передай другому», «Кто быстрее забьет».</u> <u>мини-футбол</u>
20	1.1.2	1	30.01-05.02	Комбинир.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра 5*5
21	1.1.2	1	03.02-09.02	Комбинир.	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Бросок на 3 очка Овладение мячом и противодействия. Соревнования
22	1.1.2	1	10.02-16.02	Комбинир.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам, 5-й командный фол. Соревнования
23	1.1.2	1	16.02-23.02	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам. Способы блокировки соперника. Соревнования
24	1.1.2	1	24.02-02.03	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам. Способы блокировки соперника. Соревнования
25	1.3.1	1	03.03-09.03	Комбинир.	Гимнастика. Прыжок в длину с места, лазание по канату
26	1.3.3	1	10.03-16.03	Комбинир.	Гимнастика. Наклон из положения сидя (упражнения на гибкость)
27	1.3.2	1	17.03-22.03	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
28	1.3.4	1	31.03-06.04	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища в висе на

					высокой перекладине
29	1.3.5	1	07.04-13.04	Комбинир.	Акробатика. Прыжки через гимнастического козла.
30	1.3.5	1	14.04-20.04	Комбинир.	Акробатика. Стойка на руках, кувырки, перевороты
31	3.1	1	21.04-27.04	Комбинир.	Военизированная полоса препятствий (лабиринт)
32	3.1	1	28.04-04.05	Комбинир.	Преодоление, оврага, забора, скоростной бег.
33	3.1	1	05.05-11.05	Комбинир.	Преодоление природных препятствий полосы.
34		1	12.05-18.05	Практич.	Сдача контрольных нормативов
35		1	19.05-24.05	Практич.	Итоговая аттестация
		35			Итого

2.7. Календарно-тематический план по общей физической подготовке 5 год обучения (11 класс)

1 полугодие.Количество учебных недель 16 по 1 часу в неделю.

Всего 16 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол-во час.	Дата проведения	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1		1	02.09-08.09	Комбинир.	Ведение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Противопожарная безопасность.
2	1.2.1	1	09.09-15.09	Комбинир.	Легкая атлетика. Бег на выносливость. Техника бега.
3	1.2.1	1	16.09-22.10	Комбинир.	Бег на короткие дистанции 30-60 м. Обучение низкого старта.
4	1.2.1	1	23.09-29.09	Комбинир.	Высокий старт бег 100 м.
5	1.2.1	1	30.09-06.10	Комбинир.	Бег 3000метров. Развитие выносливости.
6	3.2	1	07.10-13.10	Комбинир.	Метание гранаты. Обучение метанию гранаты с места
7	3.2	1	14.10-20.10	Комбинир.	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега.
8	5.	1	21.10-27.10	Практич.	Сдача норм ГТО (легкая атлетика)
9	1.1.4	1	05.11-10.11	Комбинир.	Волейбол. Обучение приему и подачи мяча. Правила игры.
10	1.1.4	1	11.11-17.11	Комбинир.	Обучение передачи мяча, блока, режущего удара.
11	1.1.4	1	18.11-24.11	Комбинир.	Командные действия при игре в волейбол
12	1.1.4	1	25.11-30.11	Комбинир.	Совершенствование игровых умений и навыков, удар со 2-ой зоны. Соревнования по волейболу.
13	4.	1	02.12-08.12	Комбинир.	Силовая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса. Упражнения с гантелями.
14	4.1	1	09.12-15.12	Комбинир.	Силовая гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине. Широкий хват. Отжимание от пола.
15	1.1.1	1	16.12-22.12	Комбинир.	Футбол. Ведение и обводка фишек, конусов. Удары по мячу внешней стороны стопы, щечкой. Игра вратаря.
16		1	23.12-30.12	Практич.	Сдача нормативов за 1 полугодие(челночный бег 3*10, пресс 30 секунд, подтягивание, прыжок в длину с места).

2 полугодие Количество учебных недель <u>17</u> по <u>1(2)</u> часу в неделю. Всего <u>19</u> часов во <u>2</u> полугодии					
17	2.1	1	13.01-19.01	Комбинир.	Игра в мини-футбол с заданием.
18	2.2	1	20.01-26.01	Комбинир.	<u>Подвижные игры. « По номерам в ворота» мини-футбол</u>
19	2.3	1	27.01-02.02	Комбинир.	<u>Эстафета « Передай другому», «Кто быстрее забьет». мини-футбол</u>
20	1.1.2	1	30.01-05.02	Комбинир.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра 5*5
21	1.1.2	1	03.02-09.02	Комбинир.	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Бросок на 3 очка Овладение мячом и противодействия. Соревнования
22	1.1.2	1	10.02-16.02	Комбинир.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам, 5-й командный фол. Соревнования
23	1.1.2	1	16.02-23.02	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам. Способы блокировки соперника. Соревнования
24	1.1.2	1	24.02-02.03	Комбинир.	Двух - сторонняя игра по упрощённым правилам. Способы блокировки соперника. Соревнования
25	1.3.1	1	03.03-09.03	Комбинир.	Гимнастика. Прыжок в длину с места, лазание по канату
26	1.3.3	1	10.03-16.03	Комбинир.	Гимнастика. Наклон из положения сидя (упражнения на гибкость)
27	1.3.2	1	17.03-22.03	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
28	1.3.4	1	31.03-06.04	Комбинир.	Гимнастика. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине
29	1.3.5	1	07.04-13.04	Комбинир.	Акробатика. Прыжки через гимнастического козла.
30	1.3.5	1	14.04-20.04	Комбинир.	Акробатика. Стойка на руках, кувырки, перевороты
31	3.1	1	21.04-27.04	Комбинир.	Военизированная полоса препятствий (лабиринт)
32	3.1	1	28.04-04.05	Комбинир.	Преодоление, оврага, забора, скоростной бег.
33	3.1	1	05.05-11.05	Комбинир.	Преодоление природных препятствий полосы.
34		1	12.05-18.05	Практич.	Сдача контрольных нормативов
35		1	19.05-24.05	Практич.	Итоговая аттестация
		35			Итого

3. Условия реализации программы.

Программой предусмотрено систематическое оценивание реакции учащихся на предлагаемую нагрузку, контроль самочувствия, фиксация признаков утомления и предупреждение перенапряжения. В задачи педагога входит также формирование у учащихся необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской

помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий учтено, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная - упражнения из разделов легкой атлетики, силовой подготовки, подвижные и спортивные игры. Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Для проведения занятий в группах необходимо иметь следующие оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка.
2. Гимнастические скамейки.
3. Гимнастические маты.
4. Скакалки.
5. Мячи набивные (масса 1 кг).
6. Мячи волейбольные.
7. Мячи для мини-футбола.
8. Сетка волейбольная.
9. Стойки волейбольные.
10. Рулетка.
11. Секундомер.
12. Коврик для прыжков в длину.
13. Стойки футбольные, финки, конусы, барьеры.

4. Список используемой литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008.
2. Благуш П. К Теории тестирования двигательных способностей. - М.: ФиС, 1982.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000.
5. Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации. М., 1999.
6. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: ФиС, 1979.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов // Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся I - XI классов. - М.: Просвещение, 1996.
9. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Словарь-справочник. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994.
11. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
13. Постановление Правительства Российской Федерации "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи" (№ 916 от 29.12.2001 г.). // Управление школой, 2002, № 14 (257).
14. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей. / Подгот. В.И. Ляхом и Г.Б. Мейксоном. - М.: Минобр. РФ, 1993.
15. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М.: Академия, 2001.
16. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000.
17. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009.
18. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2000.
20. Шишов С.Е., Кальней В.А. Мониторинг качества образования в школе. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
21. Яцынин А.И. Компьютерный контроль в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Канд. дис. М., 1991.
22. Сушков М.П. Футбол. – М.: ФиС, 1960.

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников многоборья по ОФП
«Президентские состязания» (7-9 класс)

Очки	Мальчики							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 60 м (сек.)	Подтя- гивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.50,0	6,5	7,4	28	265	47	31	70
69	2.52,0	-	7,5	27	263	46	30	69
68	2.54,0	6,6	7,6	26	261	45	29	68
67	2.56,0	-	7,7	25	259	-	28	67
66	2.58,0	6,7	7,8	24	257	44	27	66
65	3.00,0	-	-	23	255	-	26	65
64	3.02,0	6,8	7,9	22	253	43	25	64
63	3.04,0	-	-	21	251	-	24	63
62	3.06,0	6,9	8	20	249	42	23	62
61	3.08,0	-	-	19	247	-	-	61
60	3.10,0	-	8,1	18	245	41	22	60
59	3.12,0	7	-	17	243	-	-	59
58	3.14,0	-	8,2	-	241	40	21	58
57	3.16,0	-	-	16	239	-	-	57
56	3.18,0	7,1	8,3	-	237	39	20	56
55	3.20,0	-	-	-	235	-	-	55
54	3.22,0	-	8,4	15	234	-	19	54
53	3.24,0	7,2	-	-	233	38	-	53
52	3.26,0	-	8,5	-	232	-	18	52
51	3.28,0	-	-	-	231	-	-	51
50	3.30,0	7,3	8,6	14	230	37	17	50
49	3.31,0	-	-	-	229	-	-	49
48	3.32,0	-	-	-	228	-	-	48
47	3.33,0	-	8,7	-	227	36	16	47
46	3.34,0	7,4	-	13	226	-	-	46
45	3.35,0	-	-	-	225	-	-	45
44	3.36,0	-	8,8	-	224	35	15	44
43	3.37,0	-	-	-	223	-	-	43

42	3.38,0	7,5	-	12	222	34	-	42
41	3.39,0	-	8,9	-	221	-	14	41
40	3.40,0	-	-	-	220	33	-	40
39	3.41,0	-	-	-	219	-	-	39
38	3.42,0	7,6	9	11	218	32	13	38
37	3.43,0	-	-	-	217	-	-	37
36	3.44,0	-	9,1	-	216	31	-	36
35	3.45,0	7,7	-	-	215	-	12	35
34	3.47,0	-	9,2	10	214	30	-	34
33	3.49,0	-	-	-	213	-	-	33
32	3.51,0	7,8	9,3	-	212	29	11	32
31	3.53,0	-	-	-	211	-	-	31
30	3.55,0	-	9,4	9	210	28	10	30
29	3.57,0	7,9	-	-	209	-	-	29
28	3.59,0	-	9,5	-	208	27	9	28
27	4.01,0	-	-	-	207	-	-	27
26	4.03,0	8	9,6	8	206	26	8	26
25	4.05,0	-	-	-	204	-	-	25
24	4.08,0	-	9,7	-	202	25	7	24
23	4.11,0	8,1	-	-	200	-	-	23
22	4.14,0	-	9,8	7	198	24	6	22
21	4.17,0	-	-	-	196	-	-	21
20	4.20,0	8,2	9,9	-	194	23	5	20
19	4.24,0	-	-	6	192	-	-	19
18	4.28,0	-	10	-	190	22	4	18
17	4.32,0	8,3	-	-	188	21	-	17
16	4.36,0	-	10,1	5	186	20	3	16
15	4.40,0	-	10,2	-	184	19	-	15
14	4.44,0	8,4	10,3	-	182	18	2	14
13	4.48,0	-	10,4	4	180	17	-	13
12	4.52,0	8,5	10,5	-	177	16	1	12
11	4.56,0	-	10,6	-	174	15	-	11
10	5.00,0	8,6	10,7	3	171	14	0	10
9	5.05,0	-	10,8	-	168	13	-	9
8	5.10,0	8,7	10,9	-	165	12	-1	8
7	5.15,0	-	11	2	162	11	-	7
6	5.20,0	8,8	11,1	-	159	10	-2	6
5	5.25,0	-	11,2	-	156	9	-	5
4	5.30,0	8,9	11,3	1	152	8	-3	4
3	5.35,0	9	11,4	-	148	7	-	3
2	5.40,0	9,1	11,6	-	144	6	-4	2
1	5.45,0	9,2	11,8	-	140	5	-5	1

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников многоборья по ОФП
«Президентские состязания» (10-11 класс)

Очки	Мальчики							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Подтягива ние (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.41,0	6,3	11,2	32	273	47	32	70
69	2.43,0	6,4	11,3	30	271	-	31	69
68	2.45,0	-	11,4	28	269	46	30	68
67	2.47,0	6,5	11,5	26	267	-	29	67
66	2.49,0	-	11,6	25	265	45	28	66
65	2.51,0	6,6	11,7	24	263	-	27	65
64	2.53,0	-	11,8	23	261	44	26	64
63	2.55,0	-	11,9	22	259	-	25	63
62	2.57,0	6,7	12	21	257	43	24	62
61	2.59,0	-	12,1	20	255	-	-	61
60	3.01,0	-	12,2	-	253	42	23	60
59	3.03,0	6,8	12,3	19	251	-	-	59
58	3.05,0	-	12,4	-	249	41	22	58
57	3.07,0	-	12,5	18	247	-	-	57
56	3.09,0	6,9	12,6	-	246	40	21	56
55	3.11,0	-	12,7	-	245	-	-	55
54	3.13,0	-	12,812, 9	17	244	-	20	54
53	3.14,0	7	13	-	243	39	-	53
52	3.15,0	-	13,1	-	242	-	19	52
51	3.16,0	-	-	-	241	-	-	51
50	3.17,0	7,1	13,2	16	240	38	18	50
49	3.18,0	-	-	-	239	-	-	49
48	3.19,0	-	13,3	-	238	-	-	48
47	3.20,0	-	-	-	237	37	17	47
46	3.21,0	7,2	13,4	15	236	-	-	46
45	3.22,0	-	-	-	235	-	-	45
44	3.23,0	-	13,5	-	234	36	16	44
43	3.24,0	-	-	-	233	-	-	43
42	3.25,0	7,3	13,6	14	232	35	-	42

41	3.26,0	-	-	-	231	-	15	41
40	3.27,0	-	13,7	-	230	34	-	40
39	3.28,0	-	-	-	229	-	-	39
38	3.29,0	7,4	13,8	13	228	33	14	38
37	3.30,0	-	-13,9	-	227	-	-	37
36	3.31,0	-	-	-	226	32	-	36
35	3.32,0	-	14	-	225	-	13	35
34	3.34,0	7,5	14,1	12	224	31	-	34
33	3.36,0	-	14,2	-	223	-	-	33
32	3.38,0	-	14,3	-	222	30	12	32
31	3.40,0	7,6	14,4	-	221	-	-	31
30	3.42,0	-	14,5	11	220	29	11	30
29	3.44,0	-	14,6	-	219	-	-	29
28	3.46,0	7,7	14,7	-	218	28	10	28
27	3.48,0	-	14,8	-	217	-	-	27
26	3.50,0	-	14,9	10	216	27	9	26
25	3.52,0	7,8	15	-	215	-	-	25
24	3.55,0	-	15,1	-	213	26	8	24
23	3.58,0	-	15,2	-	211	-	-	23
22	4.01,0	7,9	15,315, 4	9	209	25	7	22
21	4.04,0	-	-	-	207	-	-	21
20	4.07,0	8	15,5	-	205	24	6	20
19	4.10,0	-	15,6	8	203	-	-	19
18	4.13,0	8,1	15,7	-	201	23	5	18
17	4.16,0	-	15,8	-	199	22	-	17
16	4.20,0	8,2	15,9	7	197	21	4	16
15	4.24,0	-	16	-	195	20	-	15
14	4.28,0	8,3	16,2	-	193	19	3	14
13	4.32,0	-	16,4	6	191	18	-	13
12	4.36,0	8,4	16,6	-	189	17	2	12
11	4.40,0	-	16,8	-	187	16	-	11
10	4.44,0	8,5	17	5	185	15	1	10
9	4.48,0	-	17,2	-	182	14	-	9
8	4.52,0	8,6	17,4	-	179	13	0	8
7	4.56,0	-	17,6	4	176	12	-	7
6	5.00,0	8,7	17,8	-	173	11	-1	6
5	5.05,0	-	18	-	170	10	-	5
4	5.10,0	8,8	18,2	3	167	9	-2	4
3	5.15,0	-	18,4	-	163	8	-3	3
2	5.20,0	8,9	18,7	-	159	7	-4	2
1	5.25,0	9	19	2	155	6	-5	1