

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ново-Удинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА:
Зам. директора по ВР.
_____ Бузиковой В.С
от «28» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
директора №270
от «30» августа 2024г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
Направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 8-17 лет
срок реализации программы: 2 года
уровень программы: ознакомительный

Составитель программы:
Новопашина Василина Олеговна,
педагог дополнительного образования

2024 год
с.Новая Уда

Содержание

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Объем и содержание программы

1.2 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Оценочные материалы

2.4 Методические материалы

3. Условия реализации программы

Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения».

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Данная программа обеспечивает развитие спортивных навыков.

Освоение программы позволит организовать детей и отвлечь их от бесполезного времяпровождения. Физическая нагрузка благоприятно отразится на физической форме учащихся и здоровье в целом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в сочетании теоретических знаниях и практических навыков. Теория дает учащимся общие представления о физической подготовке, спортивных командах и упражнениях. Полученные знания учащиеся закрепляют на практике, выполняя физические упражнения.

Адресат программы: обучающиеся 8-17 лет.

Дети этого возраста отличаются большой эмоциональной возбудимостью, благодаря этому могут, как полностью погружаться в любимое дело, так и отвлекаться на посторонние раздражители. Не всегда в этом возрасте в достаточной мере есть понимание ответственности перед собой и своими сверстниками. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Обучение по данной программе позволит дисциплинировать учащихся, повысить чувство ответственности, улучшить межличностные отношения.

Срок освоения программы: 2 года, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения: очная, очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий (в случае форс-мажорных ситуаций).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 учебных часа (один учебный час 40 минут) перерыв между занятиями 10 минут.

Программа составлено для 1 группы детей возрастной категории 8- 17 лет

Цель программы: формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Задачи программы:

Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества у учащихся, обеспечивать высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге,

прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;
повышать физическую и умственную работоспособность
способствовать снижению заболеваемости;
ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
формировать правильную осанку;
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Объем, содержание программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы за год 324 часов. Содержание дополнительных общеразвивающих программ (далее ДОП) ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, с учетом запроса социума и утверждается директором на каждый учебный год.

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Хранение инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с

ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионерболу».

Настольный теннис. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет. Соревнование в кружке по круговой системе.

Футбол. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими кружками. 8 игр.

Контрольные испытания, соревнования. Выполнение требований, упражнений и норм III ступени комплекса БГТО— «Смелые и ловкие».

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своем кружке.

Содержание программы:

2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание детей. Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки — стигание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики — подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскачивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

Подвижные игры: «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими кружками. Выполнение спортивного разряда.

Контрольные испытания, соревнования. Выполнение требований, упражнений и норм.

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

1.2 Планируемые результаты освоения программы;

Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

1 года обучения

| № п/п | Наименование темы | Всего | Количество часов | | Форма текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-------|--|------------|------------------|------------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности. | 8 | 5 | — | |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи. | 8 | 5 | | |
| 3 | Правила закаливания, самоконтроль, | 7 | 5 | | |
| 4 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм. | 7 | 5 | | |
| 5 | Легкая атлетика | 45 | 7 | 45 | |
| 6 | Гимнастика | 35 | - | 29 | |
| 7 | Баскетбол | 35 | 7 | 32 | |
| 8 | Волейбол | 35 | 7 | 31 | |
| 9 | Настольный теннис | 35 | 6 | 31 | |
| 10 | Подвижные игры | 35 | 6 | 32 | |
| 11 | Футбол | 35 | | 34 | |
| 12 | Контрольные испытания, соревнования | 21 | - | 20 | Мониторинг физического развития Соревнования |
| 13 | Инструкторская и судейская практика | 18 | - | 17 | |
| | Итого: | 324 | 53 | 271 | |

Учебный план

2 года обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности | 8 | 5 | — | |
| 3 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи | 8 | 5 | | |
| 4 | Правила закаливания, самоконтроль | 7 | 5 | | |
| 5 | Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, прыжкам, метанию. Спортивным играм | 7 | 5 | | |
| 6 | Легкая атлетика | 45 | 7 | 45 | |
| 7 | Гимнастика. | 35 | - | 29 | |
| 8 | Баскетбол | 35 | 7 | 32 | |
| 9 | Волейбол | 35 | 7 | 31 | |
| 10 | Настольный теннис | 35 | 6 | 31 | |
| 11 | Подвижные игры | 35 | 6 | 32 | |
| 12 | Футбол | 35 | | 34 | |
| 12 | Контрольные испытания, соревнования | 21 | - | 20 | Мониторинг физического развития соревнования |
| 14 | Инструкторская и судейская практика | 18 | - | 17 | |
| | Итого: | 324 | 53 | 271 | |

2.2. Календарный учебный график 1 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|---|--------------------|--------------------|---|------------------|---------------------------------|
| 1 | Сентябрь | 04.09 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | беседа | 3 | Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности. | спортзал | |
| 2 | | 07.09 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | беседа | 3 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи. | спортзал | |
| 3 | | 08.09 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | беседа | 3 | Правила закаливания, самоконтроль. | спортзал | |
| 4 | | 11.09 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | беседа | 3 | Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм. | спортзал | |
| 5 | | 14.09 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | Беседа практика | 3 | Техника безопасности. Медленный бег. Кросс 300-500 метров. | спортзал | |
| 6 | | 15.09 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Бег на короткие дистанции 60 метров. | спортзал | |
| 7 | | 18.09 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Челночный бег 3-100. Игра «Воробьи вороны». | спортзал | |
| 8 | | 21.09 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Полоса препятствий | спортзал | |
| 9 | | 22.09 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Эстафетный бег. Игра в кругу. | спортзал | |
| 10 | | 25.09 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики». | спортзал | |
| 11 | | 28.09 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». | спортзал | |
| 12 | | 29.09 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Эстафетный бег. Игра в кругу. | спортзал | |
| 13 | октябрь | 02.10 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Игра Пионер бол. Эстафеты. | спортзал | |
| 14 | | 05.10 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Полоса препятствий. | спортзал | |
| 15 | | 06.10 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Техника безопасности. Строевые упражнения. Контрольные испытания. | спортзал | Мониторинг физического развития |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------|---|----------|---|---|----------|--|
| 16 | | 09.10 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Смыкание строя. | спортзал | |
| 17 | | 12.10 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | ОРУ с предметами (гимн палки). Игра «Перетяни в круг». | спортзал | |
| 18 | | 13.10 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Преодоление полосы препятствий | спортзал | |
| 19 | | 16.10 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | спортзал | |
| 20 | | 19.10 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Акробатические упражнения. Эстафеты. | Спортзал | |
| 21 | | 20.10 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Акробатика подъем из вися в упор Переворотом. | спортзал | |
| 22 | | 23.10 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Прыжки через козла в ширину. | спортзал | |
| 23 | | 26.10 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Лазание по канату. Прыжки через скакалку | спортзал | |
| 24 | | 27.10 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | ОРУ в парах. Прыжки через козла в ширину. | Спортзал | |
| 25 | | 30.10 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Зачет по гимнастике. | Спортзал | |
| 26 | ноябрь | 02.11 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Техника безопасности. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте. | Спортзал | |
| 27 | | 03.11 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. | Спортзал | |
| 28 | | 06.11 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | ОРУ в парах с мячом. | Спортзал | |
| 29 | | 09.11 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками. | Спортзал | |
| 30 | | 10.11 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте. | Спортзал | |
| 31 | | 13.11 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Ведение мяча. Передача мяча. | Спортзал | |
| 32 | | 16.11 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. | Спортзал | |
| 33 | | 17.11 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | ОРУ с мячом. Игра в кругу. | Спортзал | |
| 34 | | 20.11 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. | Спортзал | |
| 35 | | 23.11 | 14.30-15.10 | практика | 3 | Ведение мяча. Броски мяча в | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|---|----------|---|---|----------|-------------------|
| | | | 15.20-16.00 16.10-16.50 | | | корзину 1 рукой от плеча с поддержкой другой. | | |
| 36 | | 24.11 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции. | Спортзал | |
| 37 | | 27.11 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Эстафета с ведением мяча в корзину. Тактика игры в нападении | Спортзал | |
| 38 | | 30.11 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч. | Спортзал | |
| 39 | декабрь | 01.12 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Соревнования | Спортзал | |
| 40 | | 04.12 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Инструкторская и судейская практика | Спортзал | |
| 41 | | 07.12 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. | Спортзал | |
| 42 | | 08.12 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте. | Спортзал | Игра соревнования |
| 43 | | 11.12 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. | Спортзал | |
| 44 | | 14.12 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану». | Спортзал | |
| 45 | | 15.12 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану». Промежуточная аттестация. | Спортзал | |
| 46 | | 18.12 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Игры эстафеты. | Спортзал | |
| 47 | | 21.12 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Обучение верхней прямой подачи. Подача в кругу. | Спортзал | |
| 48 | | 22.12 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Обучение верхней прямой подачи. Игра мяч среднему. Промежуточная аттестация | Спортзал | |
| 49 | | 25.12 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Подача мяча нижняя прямая. | Спортзал | |
| 50 | | 28.12 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Игра соревнования. | Спортзал | |
| 51 | | 29.12 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Соревнования | Спортзал | |
| 52 | Январь | 11.01 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Инструкторская и судейская практика | Спортзал | |
| 53 | | 12.01 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Техника безопасности. Основные правила игры. | Спортзал | |
| 54 | | 15.01 | 11.00-11.40 | практика | 3 | Удары по мячу. ОРУ с мячом. | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|---|----------|---|--|----------|-----------------------------|
| | | | 11.50-12.30 12.40-13.20 | | | | | |
| 55 | | 18.01 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Верхние удары вращением «накат», справа, слева. | Спортзал | Соревнования |
| 56 | | 19.01 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Верхний удар «накат». | Спортзал | |
| 57 | | 22.01 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Верхние удары вращением «накат», справа, слева. | Спортзал | Соревнования |
| 58 | | 25.01 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Верхний удар «накат». | Спортзал | |
| 59 | | 26.01 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Удар с нижним вращением «подрезка». | Спортзал | |
| 60 | | 29.01 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Игра. Отработка ударов. | Спортзал | Двухсторонняя игра в теннис |
| 61 | февраль | 01.02 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Поддачи. Удары. Игра. | Спортзал | |
| 62 | | 02.02 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. | Спортзал | |
| 63 | | 05.02 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. | Спортзал | |
| 64 | | 08.02 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Игра на счет. Соревнования по круговой системе. | Спортзал | |
| 65 | | 09.02 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Игра на счет. | Спортзал | |
| 66 | | 12.02 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Игра на счет. Соревнования по круговой системе. | Спортзал | |
| 67 | | 15.02 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Игра на счет. | Спортзал | |
| 68 | | 16.02 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Отработка подач. ОРУ с мячом. | Спортзал | |
| 69 | | 19.02 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Применение ударов, против ударов противника. | Спортзал | |
| 70 | | 22.02 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Поддачи. Удары. Игра. | Спортзал | |
| 71 | | 26.02 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Соревнования. | Спортзал | |
| 72 | Март | 01.03 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Инструкторская и судейская практика | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------|---|----------|---|--|----------|--------------|
| 73 | | 02.03 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Техника безопасности. «Бег командами», Встречная эстафета | Спортзал | |
| 74 | | 05.03 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | «Встречная эстафета», «Бег по прямой» | Спортзал | |
| 75 | | 09.03 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | «Мяч среднему», «мяч капитану» | Спортзал | |
| 76 | | 12.03 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | «Мяч среднему», Пионербол | Спортзал | Соревнования |
| 77 | | 15.03 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» | Спортзал | |
| 78 | | 16.03 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» | Спортзал | |
| 79 | | 19.03 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» | Спортзал | |
| 80 | | 22.03 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» | Спортзал | |
| 81 | | 23.03 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Эстафета с преодолением полосы препятствий | Спортзал | |
| 82 | | 26.03 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Игра «Перестрелка», «Пионербол» | Спортзал | |
| 83 | | 29.03 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | «Борьба за мяч», «кто сильнее?» | Спортзал | |
| 84 | | 30.03 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | «Перетягивание каната», «Бег по прямой» | Спортзал | |
| 85 | апрель | 02.04 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Пионербол, Эстафетный бег | Спортзал | |
| 86 | | 05.04 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Пионербол, Эстафетный бег | Спортзал | |
| 87 | | 06.04 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Техника безопасности Удары по мячу с места, с хода | Спортзал | |
| 88 | | 09.04 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Удары по мячу на точность ОРУ с мячом | Спортзал | |
| 89 | | 12.04 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча. | Спортзал | Эстафета |
| 90 | | 13.04 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. | Спортзал | |
| 91 | | 16.04 | 19.00-19.40 | практика | 3 | Ведение мяча по прямой. | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-------|---|----------|---|--|----------|---------------------------------|
| | | | 19.50-20.30 20.40-21.20 | | | Удары по мячу | | |
| 92 | | 19.04 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | Спортзал | |
| 93 | | 20.04 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Финты отбор мяча | Спортзал | |
| 94 | | 23.04 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Техника игры вратаря. | Спортзал | |
| 95 | | 26.04 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. | Спортзал | |
| 96 | | 27.04 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего на разной высоте | Спортзал | |
| 97 | | 30.04 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча. | Спортзал | |
| 98 | май | 03.05 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Ловля мяча. Выбивание мяча. Игра. | Спортзал | |
| 99 | | 04.05 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник». | Спортзал | |
| 100 | | 07.05 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник». | Спортзал | |
| 101 | | 10.05 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. | Спортзал | |
| 102 | | 11.05 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Соревнования. | Спортзал | |
| 103 | | 14.05 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Инструкторская и судейская практика | Спортзал | |
| 104 | | 17.05 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Бег на короткие дистанции до 60 метров. Игра «Пионербол». | Спортзал | |
| 105 | | 18.05 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания. | Спортзал | Мониторинг физического развития |
| 106 | | 21.05 | 19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20 | практика | 3 | Челночный бег 3-100. Игра «Тяни в круг» | Спортзал | |
| 107 | | 24.05 | 14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50 | практика | 3 | Кросс 1000-1500 метров. Эстафеты. Игра «мяч - капитану» | Спортзал | |
| 108 | | 25.05 | 11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20 | практика | 3 | Прыжки в высоту способом «перекидной». Встречная эстафета. Промежуточная аттестация. | Спортзал | Соревнования |

2.3 Оценочные материалы

В течение года проходит текущий контроль по основным разделам программы.

Проверка усвоения программы осуществляется проведением промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (выполнение нормативов).

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя, веселые старты.

| | да | частично | нет |
|---|----|----------|-----|
| 1. Теоретическая подготовка ребенка | | | |
| 1.1. Теоретические знания | | | |
| Знает теорию (может рассказать) | | | |
| Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике) | | | |
| Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания) | | | |
| не знает | | | |
| 1.2. Владение специальной терминологией | | | |
| 2. Учебно-организационные умения и навыки: | | | |
| умение организовать свое рабочее (учебное) место | | | |
| навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | | | |
| 3. Предметные достижения учащегося: | | | |
| на уровне детского объединения (кружка, студии, секции) | | | |
| на уровне района | | | |
| на уровне области | | | |

2.4 Методические материалы

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований

3. Условия реализации программы

Программа реализуется в МБОУ Ново-Удинская СОШ

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Техническое оснащение занятий

Оборудование и инвентарь:

- Шведская стенка
- Гантели
- Мячи
- Обручи
- Скакалки
- Штанга
- Гимнастические маты
- Канат
- Гимнастический козел
- Теннисный стол
- Гимнастические брусья

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляет педагог дополнительного образования.

К нему предъявляется ряд специальных требований:

1. Уметь изучать и понимать сущность личности и деятельности обучающегося;
2. Владеть технологиями индивидуально-ориентированного сопровождения;
3. Знать и учитывать профессиональную принадлежность всех обучающихся при планировании мероприятий;
4. Способствовать раскрытию творческих, личностных и профессиональных потенциалов обучающихся;
5. Уметь организовать процесс рефлексии и обратной связи с обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа обновляется педагогом с учётом развития науки, культуры, экономики и технологии социальной сферы.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательство «Академия», 2002.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1972.
3. Марьенко И.С. Примерное содержание воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1989.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.
6. Портнов Ю.М. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Виленского М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2007.
8. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 200

Таблица 1

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

| Возраст, класс | пол | Оценки | | |
|----------------|-----|---------|---------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 7-1 | М | 4,5-4,4 | 4,8-4,6 | 4,9 |
| | Д | | 4,8-4,9 | 5,0 |
| 8-2 | М | 4,4-4,3 | 4,7-4,5 | 4,8 |
| | Д | 4,6-4,5 | 4,7-4,8 | 4,9 |
| 9-3 | М | 4,3-4,2 | 4,6-4,4 | 4,7 |
| | Д | 4,5-4,4 | 4,6-4,7 | 4,8 |

Таблица 2

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|----------------|-----|----------|----------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 7-1 | М | 7,1- 6,5 | 7,4-7,2 | 7,7 |
| | Д | 7,7-6,9 | 8,0- 7,8 | 8,1 |
| 8-2 | М | 6,9- 6,1 | 7,3-7,0 | 7,4 |
| | Д | 7,2- 6,5 | 7,6-7,3 | 7,7 |
| 9-3 | М | 6,5-5,8 | 6,9-6,6 | 7,0 |
| | Д | 6,8-6,0 | 7,1-6,9 | 7,2 |

Таблица 3

Оценка результатов в беге на 3x10 м (сек.)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|----------------|-----|-----------|------------|------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 7-1 | М | 11,1-9,7 | 11,7-11,2 | 11,8 |
| | Д | 11,4-10,4 | 11,9-11,5 | 12,0 |
| 8-2 | М | 10,2-9,4 | 10,8-10,3 | 10,9 |
| | Д | 10,7-9,7 | 11,2- 10,8 | 11,3 |
| 9-3 | М | 9,9-9,0 | 10,4-10,0 | 10,5 |
| | Д | 10,3-9,2 | 10,8-10,4 | 10,9 |

Таблица 4

Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|----------------|-----|---------|--------|----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 7-1 | М | 104-128 | 92-103 | 91 |
| | Д | 98-125 | 98-125 | 83 |
| 8-2 | М | 110-137 | 96-109 | 95 |

| | | | | |
|-----|---|---------|---------|-----|
| | Д | 107-132 | 95-106 | 94 |
| 9-3 | М | 123-149 | 110-122 | 109 |
| | Д | 123-147 | 111-122 | 110 |

Таблица 5

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

| Возраст, класс | пол | Оценки | | |
|----------------|-----|---------|---------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 9-3 | М | 4,3-4,2 | 4,6-4,4 | 4,7 |
| | Д | 4,5-4,4 | 4,6-4,7 | 4,8 |
| 10-4 | М | 4,2-4,0 | 4,5-4,3 | 4,6 |
| | Д | 4,4-4,3 | 4,5-4,6 | 4,7 |
| 11-5 | М | 4,0-3,8 | 4,3-4,1 | 4,4 |
| | Д | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 | 4,5 |
| 12-6 | М | 3,8-3,7 | 4,1-3,9 | 4,2 |
| | Д | 4,0-3,9 | 4,3-4,1 | 4,4 |
| 13-7 | М | 3,7-3,6 | 4,0-3,8 | 4,1 |
| | Д | 4,0-3,9 | 4,1-3,9 | 4,3 |
| 14-8 | М | 8,6-8,0 | 8,9-8,8 | 9,0 |
| | Д | 9,4-8,6 | 9,8-9,5 | 9,9 |
| 15-9 | М | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,9 |
| | Д | 4,0-3,8 | 4,3-4,1 | 4,4 |
| 16-10 | М | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,8 |
| | Д | 3,9-3,8 | 4,0-4,1 | 4,2 |
| 17-11 | М | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,7 |
| | Д | 3,8-3,7 | 3,9-4,0 | 4,1 |

Таблица 6

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|----------------|-----|---------|---------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 9-3 | М | 6,5-5,8 | 6,9-6,6 | 7,0 |
| | Д | 6,8-6,0 | 7,1-6,9 | 7,2 |
| 10-4 | М | 6,3-5,6 | 6,7-6,4 | 6,8 |
| | Д | 6,4-5,8 | 6,8-6,5 | 6,9 |
| 11-5 | М | 6,1-5,4 | 6,5-6,2 | 6,6 |
| | Д | 6,3-5,7 | 6,6-6,4 | 6,7 |

| | | | | |
|-------|---|---------|---------|-----|
| | | | | |
| 12-6 | М | 5,8–5,1 | 6,1–5,9 | 6,2 |
| | Д | 6,0–5,4 | 6,4–6,1 | 6,5 |
| 13-7 | М | 5,6–5,0 | 5,9–5,7 | 6,0 |
| | Д | 5,9–5,5 | 6,2–6,0 | 6,3 |
| 14-8 | М | 5,5–4,9 | 5,8–5,6 | 5,9 |
| | Д | 5,9–5,3 | 6,2–6,0 | 6,3 |
| 15-9 | М | 5,4–4,6 | 5,7–5,5 | 5,8 |
| | Д | 5,9–5,3 | 6,3–6,0 | 6,4 |
| 16-10 | М | 5,2–4,6 | 5,5–5,3 | 5,6 |
| | Д | 5,9–5,2 | 6,2–6,0 | 6,3 |
| 17-11 | М | 5,0–4,6 | 5,2–5,1 | 5,3 |
| | Д | 5,9–5,3 | 6,2–6,0 | 6,3 |

Таблица 7

Оценка результатов в беге на 3х10 м (сек.)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|-------------------|-----|-----------|-----------|------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 7-1 | М | 11,1–9,7 | 11,7–11,2 | 11,8 |
| | Д | 11,4–10,4 | 11,9–11,5 | 12,0 |
| 8-2 | М | 10,2–9,4 | 10,8–10,3 | 10,9 |
| | Д | 10,7–9,7 | 11,2–10,8 | 11,3 |
| 9-3 | М | 9,9–9,0 | 10,4–10,0 | 10,5 |
| | Д | 10,3–9,2 | 10,8–10,4 | 10,9 |
| 10-4 | М | 9,4–8,6 | 9,8–9,5 | 9,9 |
| | Д | 9,9–9,0 | 10,3–10,0 | 10,4 |
| 11-5 | М | 9,3–8,6 | 9,7–9,4 | 9,8 |
| | Д | 9,6–8,8 | 10,0–9,7 | 10,1 |
| 12-6 | М | 9,0–8,3 | 9,3–9,1 | 9,4 |
| | Д | 9,4–8,6 | 9,7–9,5 | 9,8 |
| 13-7 | М | 8,8–8,1 | 9,2–9,0 | 9,3 |
| | Д | 9,7–9,4 | 9,7–9,4 | 9,8 |
| 14-8 | М | 8,6–8,0 | 8,9–8,8 | 9,0 |
| | Д | 9,4–8,6 | 9,8–9,5 | 9,9 |
| 15-9 | М | 8,4–7,8 | 8,7–8,5 | 8,8 |
| | Д | 9,5–8,7 | 9,9–9,6 | 10,0 |
| 16-10 | М | 8,4–7,8 | 8,6–8,5 | 8,7 |
| | Д | 9,4–8,6 | 9,9–9,5 | 10,0 |

| | | | | |
|-------|---|---------|----------|------|
| 17-11 | М | 8,0–7,5 | 8,2–8,1 | 8,3 |
| | Д | 9,6–8,4 | 10,2–9,7 | 10,3 |

Таблица 8

Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

| Возраст, класс | Пол | Оценки | | |
|-------------------|-----|---------|---------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 9-3 | М | 123-149 | 110-122 | 109 |
| | Д | 123-147 | 111-122 | 110 |
| 10-4 | М | 134-162 | 120-133 | 119 |
| | Д | 123-154 | 108-122 | 107 |
| 11-5 | М | 138-171 | 122-137 | 121 |
| | Д | 134-164 | 120-133 | 119 |
| 12-6 | М | 148-182 | 131-147 | 130 |
| | Д | 138-171 | 122-137 | 121 |
| 13-7 | М | 154-189 | 136-153 | 135 |
| | Д | 144-176 | 129-143 | 128 |
| 14-8 | М | 171-204 | 154-170 | 153 |
| | Д | 144-176 | 128-143 | 127 |
| 15-9 | М | 190-219 | 175-139 | 174 |
| | Д | 145-179 | 128-144 | 127 |
| 16-10 | М | 204-237 | 188-203 | 187 |
| | Д | 150-184 | 134-149 | 133 |
| 17-11 | М | 211-247 | 193-210 | 192 |
| | Д | 147-178 | 132-146 | 131 |