

Согласовано:
29 августа 2022 г.
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Калдарь

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
МАОУ «СОШ №46»
30 августа 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 69
30 августа 2022 г.

_____ О. А. Пушкарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6-9 класс

Составители: Кашников Артём Сергеевич
Титова Дарья Сергеевна

2022 – 2023 учебный год

г.Ижевск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Основной образовательной программы основного общего образования, Положения о рабочей программе МАОУ «СОШ №46».

Рабочая программа разработана на основе учебно-методического комплекса Физическая культура 5.6,7. 8-9 классы: учебник ОУ В.И.Лях – М.: Просвещение 2017 г

Цели и задачи

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. **Планируемые результаты**

Выпускник научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в

метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Подготовка в выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом "Готов к труду и обороне".

*** При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.**

*** Учащиеся с подготовительной группы сами себе задают темп, с предупреждением учителя.**

Сокращения: о.т. – охрана труда, т.б.- техника безопасности, ОРУ – общеразвивающие упражнения, о.с. – основная стойка, упр. – упражнения, ИОТ – инструктаж по охране труда

Тематическое планирование для 5 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов отводимых на освоение каждого раздела
1	Инструктаж по охране труда №16,18, 20.	Теоретические знания-11
2	Повторение материала по лёгкой атлетике за 4 кл., Тест: бег 30 метров.	Легкая атлетика-14
3	Старты из различных исходных положений. Тест: бег 60м	
4	Тест: прыжок в длину с места.	
5	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
6	Тест: челночный бег 3*10 метров, старты из различных положений.	
7	Тест: Бросок набивного мяча 1 кг. Развитие двигательных качеств.	
8	Развитие общей выносливости, кросс 2 км.	

9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Тест: упр. на гибкость	
10	Повторный бег. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
11	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег.	
12	Развитие двигательных качеств. Тест: упр. на пресс	
13	Метание т. мяча на дальность с места и с разбега.	
14	Повторный бег, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
15	Подготовка к нормативу по ГТО на выносливость, бег 1500м	
16	История возникновения и развитие Олимпийского движения.	
17	Инструктаж по охране труда № 23.	
18	Упр. баскетболиста, остановки, стойки, ловля и передача на месте.	Баскетбол-12
19	Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Повороты на месте.	
20	Остановка прыжком, повороты, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
21	Ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в шаге.	
22	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча на месте и в шаге	
23	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра « 10 передач»	
24	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра « 10 передач»	
25	Ловля мяча двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	
26	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо.	
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Игра в мини - баскетбол.	
28	Подготовка к нормативу по ГТО на силу.	
29	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
30	Инструктаж по охране труда № 19	
31	Развитие гибкости. Комплекс упражнений по аэробике.	Гимнастика-14
32	Развитие силовых качеств.	
33	Строевые упражнения, перестроения, упражнения на осанку, аэробика.	

34	Акробатика: комбинация из ранее изученных элементов, подвижные игры.	
35	Комплекс по аэробике, строевые упражнения.	
36	Комбинация по акробатике из ранее изученных элементов. Развитие гибкости.	
37	Висы и упоры, развитие координации.	
38	Комплекс по аэробике, оценивание 6 упражнений.	
39	Основные этапы развития физической культуры в России.	
40	Строевые упражнения, упр.на осанку, аэробика.	
41	Акробатика и равновесие. Развитие гибкости.	
42	Равновесие: ходьба по скамейке, повороты - комбинация.	
43	Акробатика - комбинация за 5 класс, развитие ловкости.	
44	Развитие быстроты по средствам игр и эстафет.	
45	Акробатика, развитие гибкости.	
46	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	
47	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22	
48	Повторение материала за 3-4 класс по лыжной подготовке.	Лыжная подготовка-20
49	Передвижение на лыжах до 2 км	
50	Банные процедуры, связь с укреплением здоровья человека.	
51	Скользкий шаг.	
52	Передвижение на лыжах до 2 км, развитие общей выносливости.	
53	Закаливание, как процесс и средство укрепления организма.	
54	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход.	
55	Развитие выносливости.	
56	Футбол: ведение мяча с остановками и ускорениями.	
57	Одновременный бесшажный ход, повороты переступанием в движении.	
58	Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 2 км.	
59	Ведение мяча с остановками и ускорениями. Игра в футбол.	
60	Одновременный бесшажный ход	
61	Передвижение на лыжах до 2 км	
62	Значение плавания в жизнедеятельности человека, виды плавания.	

63	Передвижение на лыжах до 2 км Эстафеты на лыжах .	
64	Спуски с гор в низкой и средней стойке, подъём « ёлочкой»	
65	Ведение мяча, игра в футбол, правила.	
66	Передвижение на лыжах до 2 км	
67	Контрольный старт - бег на лыжах 2 км на результат.	
68	Дриблинг мяча, игра в футбол, правила.	
69	Спуски с гор в средней и низкой стойке, подъём «ёлочкой»	
70	Передвижение на лыжах до 2 км, развитие выносливости	
71	Повторение материала по волейболу за 4 кл	Волейбол-12
72	Техника приёма и передачи двумя руками сверху в упрощённых условиях	
73	Игра в «пионербол», правила	
74	Техника приёма и передачи мяча. Игра в « пионербол», правила.	
75	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в « пионербол».	
76	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в « пионербол», правила	
77	Приём и передача мяча двумя сверху и снизу. Подачи.	
78	Приемы и передачи мяча, подачи. Правила игры в волейбол.	
79	Передача мяча над собой в упрощённых условиях. Игра в «пионербол».	
80	Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	
81	Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	
82	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол»	
83	Дыхание и закаливание во время плавания.	
84	Прыжок в высоту, способом «перешагивание»	Легкая атлетика-19
85	Прыжок в высоту, способом «перешагивание»	
86	Опорно-двигательный аппарат. Соблюдение режимов физической нагрузки.	
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
88	Подготовка к выполнению норматива по ГТО в беге на короткие дистанции.	
89	Тест: бег 30 м , спринт, высокий старт	
90	Тест: бег 60м.	
91	Тест: челночный бег 3+10м.	
92	Тест: бросок набивного мяча 1 кг сидя на полу из-за головы	
93	Тест: подтягивание на перекладине.	
94	Тест: бег 500 метров.	
95	Тест: прыжок в длину с места.	
96	Метание теннисного мяча на дальность с места.	
97	Правила бега на длинные дистанции, развитие выносливости.	

98	Тест: метание теннисного мяча с разбега на дальность.	
99	Тест: бег 1500м.	
100	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Упражнения прыгуна	
101	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	
102	Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.	

Тематическое планирование для 6 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов отводимых на освоение каждой темы
1	Охрана труда, ИОТ № 20,18,16.	
2	Тест: бег 30 метров. Подготовка к выполнению тестов по ГТО.	Лёгкая атлетика-14
3	Тест: бег 60 метров, старты из различных положений.	Подготовка к нормативам по ГТО-3
4	Тест: челночный бег 3x10 м	Теоретические знания-7
5	Тест: упр. на пресс.	
6	Тест: упр. на гибкость. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
7	Тест: прыжок в длину с места.	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
10	Тест: бросок набивного мяча 1 кг.	
11	Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега	
12	Тест: бег 500м	
13	Тест: метание теннисного мяча на дальность.	
14	Подготовка к выполнению норматива по ГТО на выносливость, бег 1500м.	
15	История физической культуры и отечественного спорта.	
16	Тест: подтягивание на перекладине (низкая,высокая)	
17	Охрана труда ИОТ № 23	

18	Специальные упражнения баскетболиста, развитие ловкости и координации.	Спортивные игры - 14
19	Ловля мяча двумя руками от груди на месте, передача мяча с отскоком от пола.	
20	Спец.упр. баскетболиста. Бросок мяча в кольцо.	
21	Передача мяча в парах, ведение мяча, комбинация.	
22	Бросок мяча в кольцо, игра «10 передач»	
23	Бросок мяча одной рукой с места, игра на внимание.	
24	Терминология и правила игры в баскетболе.	
25	Бросок мяча в кольцо, игра «10 передач»	
26	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «10 передач»	
27	Передача мяча с отскоком от пола в парах, тройках. Эстафеты с мячом	
28	Салки с мячом. Бросок мяча в кольцо.	Гимнастика-16
29	Игра в мини- баскетбол по упрощённым правилам.	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Комбинация из ранее изученных элементов.	
31	Охрана труда по гимнастике, ИОТ № 19	
32	Упражнения на осанку, танцевальные упражнения.	
33	Строевой шаг, перестроения, аэробика.	
34	Акробатика: оценивание, мост из положения лёжа.	
35	Развитие физических качеств: сила, круговая тренировка.	
36	Акробатика: стойка на лопатках, 2 кувырка вперёд, мост.	
37	Строевые упражнения, упражнения на осанку, комплекс упражнений по аэробике.	
38	Комбинация по акробатике за 5 кл, развитие ловкости.	
39	Развитие гибкости, акробатика.	
40	Акробатика: комбинация из ранее изученных элементов. Два кувырка слитно.	
41	Развитие общей выносливости, полоса препятствий.	

42	Нормы этического общения в игровой и соревновательной деятельности.	
43	Комбинация по акробатике за 6 кл.	
44	Равновесие: ходьба по скамейке, равновесие на одной - комбинация.	
45	Комбинация на равновесие, оценивание на полосе препятствий.	
46	Висы и упоры, подтягивание. Вис согнувшись и вис прогнувшись.	
47	Упражнения на осанку на месте и движении, развитие гибкости.	
48	Подготовка к выполнению тестов по ГТО на силу.	
49	ИОТ № 22, подбор лыжного инвентаря и правила пользования.	
50	Повторение материала по лыжной подготовке за 5класс.	Лыжная подготовка -18
51	Правила закаливания воздухом и солнцем. Смазка лыж.	
52	Скользящий шаг с палками и без.	
53	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.	
54	Правила поведения в бане, гигиенические требования к банным процедурам.	
55	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Развитие быстроты.	
56	Имитация лыжных ходов, попеременный двухшажный ход	
57	Упражнения для освоения с водной средой, движение рук и ног при плавании.	
58	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	
59	Передвижение на лыжах до 2 км	
60	Передвижение на лыжах до 2 км	
61	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	
62	Попеременный двухшажныйход.Передвижение на лыжах до 2 км.	
63	Передвижение на лыжах до 2 км.	
64	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.	
65	Спуски с гор в низкой и средней стойке, подъём наискось « ёлочкой».	
66	Передвижение на лыжах 2 км. На результат.	
67	Спуски с гор, подъём «ёлочкой», подвижные игры и эстафеты.	

68	Ведение мяча с остановками и ускорениями. Игра в футбол.	
69	Передвижение на лыжах до 2 км.	
70	Эстафеты и игры на лыжах. Развитие быстроты.	
71	Дриблинг мяча с изменением направления. Игра в футбол.	Спортивные игры (футбол)-4
72	Игра в футбол по упрощённым правилам.	
73	Передачи мяча в парах, игра в футбол по упрощённым правилам.	
74	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Спортивные игры - (волейбол)-10
75	Нижняя прямая подача (в упрощённых условиях). Игра в « пионербол»	
76	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в « пионербол», правила.	
77	Приём и передача сверху и снизу, над собой (в упрощённых условиях), игра в «пионербол»	
78	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в « пионербол», правила	
79	Подготовка к выполнению тестов по ГТО на силу.	
80	Нижняя прямая подача, передача над собой (в упрощённых условиях).	
81	Техника приема мяча сверху и снизу, Передача мяча над собой .	
82	Нижняя прямая подача. Учебная игра в «пионербол»	
83	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Передача мяча над собой.	
84	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол»	
85	Тест: Бросок набивного мяча 1 кг.	
86	Прыжок в высоту способом «ножницы»	
87	Прыжок в высоту, способом «ножницы»	
88	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	
89	Прыжок в высоту способом «ножницы».	Лёгкая атлетика -16
90	Прыжок в высоту способом «ножницы»	

91	Тест: бег 30 м , спринт, высокий старт.	
92	Тест: бег 60 м.	
93	Тест: челночный бег 3по 10 метров.	
94	Спринт. Высокий старт. Эстафеты. Тест: упр. на пресс.	
95	Терминология в легкой атлетике, судейство.	
96	Тест: бег 500метров.	
97	Тест: прыжок в длину с места.	
98	Полоса препятствий. Воспитание силы, ловкости и быстроты.	
99	Правила бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	
100	Тест: метание теннисного мяча на дальность с разбега.	
101	Тест: бег 1500м. развитие выносливости.	
102	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Упражнения прыгуна.	

Тематическое планирование для 7 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на освоение каждого раздела
1	Охрана труда, ИОТ № 16,18,20.	
2	Тест: бег 30 метров. Специальные беговые упражнения легкоатлета.	Лёгкая атлетика-14
3	Тест: бег 60 метров Повторение материала за 6 класс.	Подготовка к выполнению тестов по ГТО- 4
4	Тест: челночный бег 3х10 м.	Теоретические знания - 7
5	Подготовка к выполнению тестов по ГТО	
6	Тест: прыжок в длину с места.	
7	Тест: бег500 метров - девочки, 800 м - мальчики.	
8	Кросс до 3 км, дыхание и движение. Тест: упр. на гибкость.	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег и отталкивание	
10	Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
11	Тест: метание теннисного мяча на дальность	

12	Тест: бросок набивного мяча, сидя из-за головы.	
13	Развитие двигательных качеств. Тест: подтягивание на перекладине.	
14	Эстафетный бег, тест: упр. на пресс.	
15	Круговая силовая тренировка с элементами лёгкой атлетики.	
16	Охрана труда ИОТ № 23.	Спортивные игры (баскетбол)-14
17	Азбука движений, перемещений, специальные упражнения баскетболиста.	
18	Передача мяча от плеча с отскоком от пола. Учебная игра.	
19	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом.	
20	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра « мяч капитану»	
21	Передача и ловля мяча от плеча с отскоком от пола. Комбинация.	
22	Салки с мячом, ведение мяча правой и левой рукой.	
23	Специальные упр. баскетболиста. Передача и ловля мяча от плеча.	
24	Развитие координации и ловкости. Штрафной бросок.	
25	Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	
26	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	
27	Комбинация по баскетболу из ранее изученных элементов.	
28	Игра в баскетбол с судейством.	
29	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
30	Штрафной бросок, бросок в движении. Игра в баскетбол.	
31	Охрана труда по гимнастике, ИОТ № 19.	Гимнастика-14
32	Строевые упражнения, перестроения, упражнения на осанку.	
33	Аэробика - комплекс упражнений под музыку.	
34	Строевые упражнения, аэробика.	
35	Аэробика, круговая силовая.	
36	Акробатика: комбинация за 6 класс.	
37	Подготовка к выполнению тестов по ГТО на силу.	

38	Строевые упражнения, аэробика, развитие быстроты.	
39	Оценивание комбинации по акробатике. Развитие быстроты.	
40	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	
41	Подтягивание на перекладине (низкая, высокая)	
42	Два, три кувырка слитно. Акробатика.	
43	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	
44	Развитие выносливости по средствам полосы препятствий.	
45	Равновесие: комбинация из ранее изученных элементов.	
46	Водные процедуры: обтирание, обливание.	
47	Правила соревнований по гимнастике	
48	Развитие быстроты по средствам эстафет и подвижных игр.	
49	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22.	
50	Повторение материала за 6 класс по лыжной подготовке.	Лыжная подготовка-18
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости.	
52	Врачебный контроль. Лыжный спорт в Удмуртской республике.	
53	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход	
54	Передвижение на лыжах до 2 км	
55	Передвижение на лыжах до 3 км	
56	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход.	
57	Передвижение на лыжах до 2 км.	
58	Передвижение на лыжах до 3 км.	
59	Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.	
60	Передвижение на лыжах до 3 км.	
61	Одновременный одношажный ход	
62	Одновременный одношажный ход	
63	Передвижение на лыжах до 2 км.	
64	Подготовка к выполнению норматива по ГТО, бег	

	на лыжах 3 км.	
65	Повороты переступанием в движении.	
66	Спуски с гор, подъём «лесенкой», передвижение на лыжах до 2 км.	
67	Спуски с гор, подъём, подвижные игры и эстафеты.	
68	Контрольный тест: бег на лыжах 3 км	
69	Футбол на снегу по упрощённым правилам.	
70	Футбол на снегу по упрощённым правилам.	
71	Подвижные игры, футбол на снегу по упрощённым правилам.	Футбол-4
72	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости и координационных способностей.	
73	Футбол на снегу по упрощённым правилам.	
74	Совершенствование нижней боковой подачи в волейболе	Спортивные игры (волейбол)-11
75	Нижняя прямая подача (в упрощённых условиях). Игра в «пионербол»	
76	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в «пионербол», правила.	
77	Приём и передача мяча сверху и снизу, передача над собой, игра в «пионербол»	
78	Приём и передача мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача, игра в «пионербол».	
79	Передача мяча в парах и через сетку.	
80	Передача мяча в парах и через сетку.	
81	Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча над собой.	
82	Передача мяча над собой Учебная игра « пионербол»	
83	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Передача мяча над собой.	
84	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол»	
85	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Лёгкая атлетика-16
86	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	
87	Подготовка к выполнению нормативов по ГТО.	
88	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	
89	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	
90	Тест: Бросок набивного мяча 1 кг. сидя на полу из-за головы.	
91	Закаливание водой. Основные правила купания в водоёмах.	
92	Тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	

93	Тест: бег 30 метров.	
94	Тест: бег 60 метров. Спринт. Низкий старт, стартовое ускорение.	
95	Тест: бег 500м - девочки, 800м - юноши	
96	Воспитание выносливости.	
97	Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега.	
98	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».Разбег.	
99	Тест: метание теннисного мяча на дальность с разбега.	
100	Тест: метание теннисного мяча на дальность с разбега.	
101	Тест: бег 1500м. развитие выносливости.	
102	Развитие выносливости по средствам полосы препятствий.	

Тематическое планирование для 8 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во Часов, отводимых на освоение каждого раздела
1	Охрана труда ИОТ№ 16, 18,20.	
		Лёгкая атлетика 14
2	Тест: бег 30 метров.	
3	Тест: бег 60 метров	Подготовка к выполнению нормативов ГТО -4
4	Тест: челночный бег 3x10 м,	Теоретические знания -10
5	Подготовка к выполнению тестов по ГТО.	
6	Тест: бег 500м.- девочки, 800м. - мальчики	
7	Тест: прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	
8	Тест: прыжок в длину с места.	
9	Эстафетный бег, преодоление барьеров, оценивание гибкости.	
10	Подвижные игры: «бабочки и шмели», эстафеты.	
11	Тест: метание теннисного мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	
12	Развитие двигательных качеств по средствам игр и эстафет.	
13	Тест: бросок набивного мяча 1кг, подтягивание.	

14	Тест: упр.на пресс.	
15	Тест: упр.на гибкость	
16	Охрана труда по баскетболу, ИОТ № 23,	Спортивные игры (баскетбол) - 16
17	Вырывание и выбивание мяча, ловля двумя руками от груди с шагом.	
18	Учебная игра с судейством.	
19	Ловля мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	
20	Учебная игра с судейством.	
21	Ведение мяча в парах на месте, при встречном движении.	
22	Ведение с изменением направления и скорости движения, штрафной бросок.	
23	Бросок мяча после ведения. Учебная игра с судейством.	
24	Значение нервной системы в двигательных действиях, кровообращения, дыхания.	
25	Штрафной бросок, бросок после ведения	
26	Эстафеты с мячом, упражнения на координацию.	
27	Ведение правой и левой рукой шагом и бегом. Развитие ловкости.	
28	Двухсторонняя игра в баскетбол, эстафеты с мячом.	
29	Бросок мяча после ведения с двух шагов, штрафной бросок.	
30	Как организовать и провести подвижные игры, их значение	
31	Бросок мяча после ведения с двух шагов.	

32	Олимпийские игры древности и современности.	
33	Штрафной бросок, ведение с изменением направления.	
34	Штрафной бросок, ведение с изменением направления..	
35	ИОТ № 22, охрана труда на уроках гимнастики	Гимнастика- 16
36	Развитие выносливости.	
37	Подготовка к выполнению тестов по ГТО на силу.	
38	Акробатика: комбинация из ранее изученных элементов.	
39	Акробатика: обучение новым элементам за 8 класс.	
40	Развитие силовых качеств.	
41	Акробатика: комбинация за 8 класс.	
42	Акробатика: длинный кувырок вперед.	
43	«Полоса препятствий» с элементами гимнастики	
44	«Полоса препятствий» с элементами гимнастики	
45	Комбинации по акробатике и на равновесие.	
46	Подтягивание (на низкой, высокой) перекладине.	
47	Развитие силы.	
48	Комплекс по аэробике и комбинация на гибкость.	
49	Полоса препятствий, развитие выносливости.	
50	Развитие координации - упражнения на скамейке.	
51	Развитие быстроты по средствам эстафет.	
52	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22.	Лыжная подготовка -18,

53	Спуски с гор, торможение, повороты.	Волейбол-13
54	Повторение материала по волейболу за 7 класс.	
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.	
56	Попеременный двухшажный ход.	
57	Повторение материала по волейболу за 7 класс.	
58	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.	
59	Скользкий шаг, передвижение на лыжах до 3 км.	
60	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед.	
61	Коньковый ход. Подъем в гору уступами.	
62	Спуски с гор, торможение, поворот.	
63	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	
64	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой	
65	Коньковый ход, спуски с гор, подъем уступами.	
66	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед.	
67	Спуски с гор, торможение, повороты.	
68	Эстафеты на лыжах на дистанции до 500 м.	
69	Подготовка к выполнению тестов по ГТО на силу.	
70	Подвижные игры - салки на лыжах.	
71	Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	
72	Состояние лыжного спорта в Мире и в России.	
73	Тест: прохождение на лыжах 3 км на результат.	
74	Подвижные игры (салки на лыжах, футбол на снегу)	Футбол -3
75	Подвижные игры (салки на лыжах, футбол на снегу)	
76	Подвижные игры (салки на лыжах, футбол на снегу)	
77	Техника передачи мяча двумя руками над собой.	
78	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед.	
79	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в волейбол.	
80	Техника приёма и передачи сверху и снизу, верхняя прямая подача.	
81	Верхняя прямая подача, игра в волейбол.	
82	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	
83	Технико-тактические действия в защите.	

84	Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол с судейством.	
85	Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	
86	Правила купания в открытых водоёмах, помощь утопающему	
87	Подготовка к выполнению нормативов по ГТО.	
88	Прыжок в высоту, способом «перешагивание».	Легкая атлетика -15
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
90	Тест: упр.на пресс, старты из различных положений.	
91	Развитие быстроты по средствам эстафет и повторного бега.	
92	Тест: бросок набивного мяча 1 кг, сидя на полу из-за головы.	
93	Круговая силовая тренировка. Тест: подтягивание на перекладине.	
94	Тест: бег30 м , спринт, высокий старт.	
95	Тест: бег 60м.	
96	Тест: челночный бег 3 по 10 метров.	
97	Тест: метание теннисного мяча на дальность.	
98	Тест: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	
99	Тест: бег 500м -девочки 800м -мальчики.	
100	Тест: прыжок в длину с места.	
101	Тест: бег 1500м.	
102	Полоса препятствий с элементами лёгкой атлетики.	

Тематическое планирование для 9 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на освоение каждого раздела
1	Охрана труда ИОТ № 16,18,20.	Лёгкая атлетика -13
2	Тест: бег 30 метров.	Подготовка к выполнению тестов ГТО-4
3	Подготовка к выполнению видов	Теоретические знания -7

	испытаний и нормативов по ГТО	
4	Здоровый образ жизни, вред курения и алкоголя.	
5	Контрольный тест: бег 60 метров.	
6	Кросс 3 км, развитие выносливости.	
7	Тест: прыжок в длину способом «согнув ноги»	
8	Старт, финиширование, эстафетный бег. Тест: подтягивание на перекладине.	
9	Тест: бросок набивного мяча, сидя из-за головы.	
10	Тест: наклон на гибкость.	
11	Развитие физических качеств: быстрота, тест: упр. на пресс.	
12	Тест: прыжок в длину с места.	
13	Контрольный тест: челночный бег 3* 10 метров.	
14	Тест: метания теннисного мяча на дальность.	
15	Тест: метания теннисного мяча на дальность.	
16	Охрана труда по баскетболу, ИОТ № 23.	
17	Передача мяча в парах, при встречном движении.	Спортивные игры (баскетбол)-15
18	История отечественного спорта	
19	Учебная игра с судейством. Ведение мяча.	
20	Учебная игра с судейством. Ведение мяча.	
21	Учебная игра с судейством.	
22	Упражнения с набивным мячом, учебная игра.	
23	Штрафной бросок, бросок мяча в движении.	
24	Учебная игра с судейством.	
25	Бросок мяча в движении после ведения	
26	Ведение правой левой рукой. Эстафеты.	
27	Круговая тренировка в баскетболе с набивным мячом.	
28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке, двухсторонняя игра.	

29	Игра в баскетбол. Комбинация из ранее изученных элементов.	
30	Сочетание ведения и бросков, действия в защите.	
31	Штрафной бросок, позиционное нападение со сменой мест.	
32	Охрана труда по гимнастике, ИОТ № 19	
33	Развитие гибкости, акробатика.	Гимнастика-15
34	Акробатики - длинный кувырок.	
35	Строевой шаг, акробатика за 8 кл.	
36	Акробатика, развитие координации.	
37	Акробатика- комбинация за 8 кл	
38	Строевые упражнения, аэробика.	
39	Акробатика, развитие быстроты.	
40	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
41	Развитие координации - упражнения на гимнастической скамейке.	
42	Страховка и самостраховка во время занятий.	
43	Развитие гибкости. Связка упражнений.	
44	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	
45	Развитие выносливости.	
46	Полоса препятствий.	
47	Акробатика, развитие силы.	
48	Круговая силовая тренировка.	
49	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22.	
50	Равномерный бег на лыжах до 4 км.	Лыжная подготовка-16
51	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
52	Совершенствование техники лыжных ходов.	Волейбол-13
53	Повторение материала по волейболу за 8 класс.	
54	Правила соревнований по кроссу, помощь в судействе	
55	Равномерный бег на лыжах до 4 км.	

56	Спуск с гор, торможение, поворот плугом.	
57	Тренировочный процесс. Развитие физических качеств.	
58	Техника переходов с одновременных на попеременные хода.	
59	Спуск с гор, торможение.	
60	Повторение материала по волейболу за 8 класс.	
61	Техника переходов с одновременных на попеременные хода.	
62	Бег на лыжах в максимальном темпе до 1 км.	
63	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	
64	Равномерный бег на лыжах до 3-4 км.	
65	Развитие быстроты, бег на лыжах в максимальном темпе до 2 км.	
66	Развитие координации, ловкости, футбол на снегу.	Футбол-3
67	Техника передачи мяча двумя руками над собой.	
68	Подвижные игры на лыжах.	
69	Техника торможения боковым соскальзыванием.	
70	Развитие координации, ловкости, футбол на снегу.	
71	Тест: бег на лыжах 3 км.	
72	Подвижные игры: салки на лыжах, футбол на снегу.	
73	Техника торможения боковым соскальзыванием.	
74	Спуски с гор, торможение и повороты « плугом».	
75	Технико - тактические действия в нападении в волейболе.	
76	Двухсторонняя игра в волейбол	
77	Индивидуальное и групповое блокирование в прыжке и с места.	
78	Приём и передача сверху и снизу, игра в волейбол, правила.	
79	Упражнения на специальные физические качества волейболиста.	
80	Верхняя прямая подача.	
81	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
82	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
83	Упражнения для специальных физических качеств волейболиста.	
84	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
85	Участие Удмуртских спортсменов в чемпионатах Мира, Олимпийских играх.	
86	Прыжок в высоту способом « перешагивание»	Лёгкая атлетика-16
87	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	

88	Прикладные упражнения: спортивная ходьба.	
89	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	
90	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
92	Спринт, низкий старт. Тест: бег 30 метров.	
93	Тест: челночный бег 3по 10м.	
94	Тест: бросок набивного мяча сидя на полу из-за головы.	
95	Тест: бег 500м девушки, 800м юноши.	
96	Развитие скоростно-силовых качеств, тест: подтягивание на перекладине.	
97	Тест: прыжок в длину с места.	
98	Тест: метание теннисного мяча с разбега на дальность	
99	Правила и тактика бега на длинные дистанции, развитие выносливости.	
100	Тест: бег на 2 км на результат.	
101	Тест: прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	
102	Полоса препятствий, развитие силы, ловкости, быстроты.	

Контрольно – измерительные материалы

1.Таблицы «Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет», Москва. «Просвещение», В.И. Лях.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	юноши				девушки			
			2	3	4	5	2	3	4	5
скоростные	Бег 30м	11	6,3	6,1	5,5	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
		12	6,0	5,8	5,4	4,9	6,2	6,0	5,4	5,0
		13	5,9	5,6	5,2	4,8	6,3	6,2	5,5	5,0
		14	5,8	5,5	5,1	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
		15	5,5	5,3	4,9	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
	Бег	11	11.9	11.2	10.6	10.0	12.3	11.4	10.8	10.4
		12	11.3	11.1	10.4	9.8	11.5	11.2	10.6	10.3

	60м	13	11.2	11.0	10.2	9.4	11.3	11.2	10.4	9,8	
		14	10,6	10,5	9,7	8,8	10,8	10,7	10,2	9,7	
		15	10,1	10,0	9,2	8,4	10,6	10,5	10,0	9,4	
		11	140	160	180	195	130	150	175	185	
		12	145	165	180	200	135	155	175	190	
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170	190	205	140	160	180	200	
		14	160	180	195	210	145	160	180	200	
		15	175	190	205	220	155	165	185	205	
		11	210	260	300	340	180	220	260	300	
		12	259	270	330	360	220	230	280	330	
	Прыжок в длину с разбега	13	289	290	350	380	239	240	300	350	
		14	309	310	370	410	259	260	310	360	
		15	329	330	380	430	289	290	330	370	
		11	79	85	100	110	79	80	95	105	
		12	84	90	110	115	79	85	100	110	
	Прыжок в высоту	13	89	100	115	125	84	90	100	110	
		14	104	105	120	130	94	95	105	115	
		15	109	110	125	130	99	100	110	115	
		11	17	20	27	34	11	14	17	21	
		12	19	21	29	36	13	15	18	23	
	Метание Теннисно го Мяча 150 гр	13	22	23	31	39	15	16	19	26	
		14	27	28	37	42	16	17	21	27	
		15	30	31	40	45	17	18	23	28	
		11	9,7	9,3	8,8	8,5	10,1	9,7	9,3	8,9	
		12	9,3	9,0	8,6	8,3	10,0	9,6	9,1	8,8	
Координаци- онные	Челночны й Бег 3*10м	13	9,7	9,0	8,6	8,3	10,0	9,5	9,0	8,7	
		14	9,0	8,7	8,3	8,0	9,9	9,4	9,0	8,6	
		15	8,6	8,4	8,0	7,7	9,7	9,3	8,8	8,5	
		11	1	4	5	6	4	10	14	19	
		12	1	4	6	7	4	11	15	20	
силовые	Подтягива ние На высок. (низкой) переклади не	13	1	5	6	8	5	12	15	19	
		14	2	6	7	9	5	13	15	17	
		15	3	7	8	10	5	12	13	16	
		11	2	6	8	10	4	8	10	15	
		12	2	6	8	10	5	9	11	16	
гибкость	Наклон Вперёд из Положени я сидя	13	2	5	7	9	6	10	12	18	
		14	3	7	9	11	7	12	14	20	
		15	4	8	10	12	7	12	14	20	
		11	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ								
		12	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ								
Выносливость	Бег 1000м	11	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ								
	1500м	12	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ								
	1500м	13	8.11	8.00	7.30	7.00	8.40	8.30	8.00	7.30	
	2000м	14	12.10	11.40	10.40	10.00	8.30	13.50	12.40	11.00	
	2000м	15	11.40	11.00	10.00	9.20	13.50	13.00	12.00	10.20	
Бег на лыжах	1000м	11	8.00	7.40	7.00	6.30	8.30	8.10	7.30	7.00	

	2000M	12	15.4	15.0	14.3	14.0	8.10	15.3	15.0	14.3
	2000M	13	15.0	14.3	14.0	13.0	15.3	15.0	14.3	14.0
	3000M	14	20	20	19	18	23	23	21	20
	3000M	15	19	19	18	17.3	21	21.3	20	18.3