**АННОТАЦИЯ к программам по физической культуре 5-9 класс (ФГОС)**

Программа по физической культуре для основной школы предназначена для учащихся 5-9 классов МБОУ « Напольнокотякская СОШ», изучающих предмет физическая культура.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения и примерной программе по физической культуре. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы

основного общего образования, представленной в Федеральном

государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания

личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации

до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в б классе — 68 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе— 102 ч, в 9 классе — 99 ч. (по 3 ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и

использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в

процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонентдеятельности).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

 • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

 • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

 • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

 • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

 • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

 • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

 • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

 • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

 • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

 • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

 • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

 • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

 • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

 Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Цель*** *школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Учебник:**

 *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016.

 *Лях В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2018.

 **Основные разделы дисциплины:**

**5 класс**

**Содержание курса**

1. Легкая атлетика – 34 часа
2. Спортивные игры (баскетбол)- 12 часов
3. Гимнастика с основами акробатики (борьба) – 20 часов
4. Лыжная подготовка **-**20 часов
5. Плавание-3 часа
6. Спортивные игры(волейбол) – 6 часов

 7.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)- 3 часа

8.Знания о физической культуре-4 часа

**6 класс**

**Содержание курса**

1. Легкая атлетика – 15 часов

2.Спортивные игры (баскетбол)-8 часов

3.Гимнастика с основами акробатики (борьба) – 13 часов

 4.Лыжная подготовка **-**17 часов

 5. Плавание-3 часа

 6.Спортивные игры (волейбол) – 7 часов

 7.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)- 3 часа

8. Знания о физической культуре-2 часа

**7 класс**

**Содержание курса**

1. Легкая атлетика – 33 часа
2. Спортивные игры (баскетбол)- 12 часов
3. Гимнастика с основами акробатики(борьба) – 19 часов
4. Лыжная подготовка **-**17 часов
5. Плавание-3 часа
6. Спортивные игры (волейбол) – 8 часов

7.Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)- 3 часа

8.Туризм-3 часа

 9.Знания о физической культуре-4 часа

**8 класс**

**Содержание курса**

1. Легкая атлетика – 33 часа
2. Спортивные игры (баскетбол)- 12 часов
3. Гимнастика с основами акробатики (борьба) – 19 часов
4. Лыжная подготовка **-**17 часов
5. Плавание-3 часа
6. Спортивные игры (волейбол) – 8 часов

7.Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс

 «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 3 часа

 8.Туризм-3 часа

 9. Знания о физической культуре-4 часа

**9 класс**

**Содержание курса**

1. Легкая атлетика – 24 часа
2. Спортивные игры (баскетбол)- 17 часов
3. Гимнастика с основами акробатики (борьба) – 20 часов
4. Лыжная подготовка **-**16 часов
5. Плавание-3 часа
6. Спортивные игры (волейбол) – 10 часов

7.Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс

 «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 3 часа

 8.Туризм-3 часа

 9. Знания о физической культуре-3 часа

***Формы контроля и возможные варианты его проведения***

Формой оценки достижения результатов освоения программы является ***аттестация***.

***Итоговая аттестация*** проводится на основании соответствующих государственных нормативных правовых документов.

***Промежуточная аттестация*** - это оценка качества усвоения обучающимся содержания учебного предмета, по окончании их изучения по итогам четверти, полугодия, учебного года

***Текущая аттестация***проводится учителем как контроль качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) в процессе её изучения. По формам организации контроля он подразделяется на индивидуальный, групповой, фронтальный и комбинированный. В качестве методов контроля по физической культуре предусматриваются: зачет, оценивание техники выполнения упражнений и т.д.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

**Уровень физической подготовленности**

1. **класс**

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчики  |  |  де | вочки |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 6.2  | 5.8  | 5.0  | 6.8  | 6.0  | 5.4  |
| Бег 60 метров  | 11.6  | 10.8  | 10.2  | 12.0  | 11.0  | 10.7  |
| Бег 1000 метров  | 7.0  | 6.0  | 5.0  | 7.30  | 6.30  | 5.30  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.8  | 9.0  | 8.4  | 10.  | 9.4  | 8.8  |
| Прыжки в длину с места  | 125  | 145  | 160  | 110  | 130  | 155  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.50  | 3.00  | 3.30  | 2.20  | 2.50  | 2.90  |
| Прыжки в высоту  | 80  | 95  | 105  | 70  | 80  | 95  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 30  | 50  | 60  | 40  | 60  | 70  |
| Метание мяча  | 20  | 27  | 34  | 14  | 17  | 21  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 3  | 4  | 6  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |  |  |  | 8  | 10  | 15  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 18  | 20  | 23  | 9  | 11  | 12  |
| гибкость  | 3  | 6  | 10  | 4  | 7  | 12  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 20  | 24  | 28  | 18  | 22  | 26  |
| Лыжные гонки 1000 метров  | 7.30  | 7.00  | 6.30  | 8.10  | 7.30  | 7.00  |
| Лыжные гонки 2000 метров  | без учета времени  |  |  |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчики  |  |  де | вочки |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 6.0  | 5.6  | 5.0  | 6.6  | 5.8  | 5.2  |
| Бег 60 метров  | 11.5  | 10.8  | 10.2  | 11.8  | 10.9  | 10.5  |
| Бег 1000 метров  | 6.8  | 5.8  | 5.0  | 7.20  | 6.20  | 5.20  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.6  | 8.8  | 8.2  | 9.8  | 9.2  | 8.6  |
| Прыжки в длину с места  | 128  | 150  | 168  | 115  | 135  | 160  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.50  | 3.00  | 3.30  | 2.20  | 2.50  | 2.90  |
| Прыжки в высоту  | 85  | 100  | 110  | 75  | 85  | 100  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 50  | 80  | 100  | 60  | 85  | 105  |
| Метание мяча  | 24  | 29  | 36  | 16  | 19  | 23  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 4  | 5  | 7  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |  |  |  | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 20  | 23  | 25  | 11  | 13  | 15  |
| гибкость  | 4  | 8  | 12  | 7  | 12  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 30  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 1000метров  | 7.30  | 7.00  | 6.30  | 8.10  | 7.30  | 7.00  |
| Лыжные гонки 2000 метров  | без учета времени  |  |  |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчики  |  |  де | вочки |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 5.6  | 5.2  | 4.8  | 6.2  | 5.5  | 5.0  |
| Бег 60 метров  | 11.2  | 10.6  | 10.0  | 11.6  | 10.6  | 10.3  |
| Бег 1000 метров  | 6.4  | 5.5  | 4.8  | 7.00  | 6.10  | 5.30  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.2  | 8.4  | 8.0  | 9.6  | 9.0  | 8.4  |
| Прыжки в длину с места  | 130  | 158  | 170  | 120  | 140  | 165  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.55  | 3.10  | 3.40  | 2.30  | 2.60  | 3.00  |
| Прыжки в высоту  | 90  | 105  | 115  | 80  | 90  | 105  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 65  | 90  | 110  | 70  | 90  | 115  |
| Метание мяча  | 29  | 36  | 40  | 17  | 20  | 25  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 5  | 7  | 8  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |  |  |  | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 23  | 25  | 27  | 13  | 15  | 18  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 30  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 2000метров  | 14.30  | 14.00  | 11.30  | 15.00  | 14.30  | 12.00  |
| Лыжные гонки 3000 метров  | без учета времени  |  |  |  |  |

**8класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчики  |  |  де | вочки |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 5.4  | 5.0  | 4.6  | 6.0  | 5.2  | 5.0  |
| Бег 60 метров  | 11.0  | 10.4  | 10.0  | 11.4  | 10.4  | 10.0  |
| Бег 1000 метров  | 6.00  | 5.20  | 4.50  | 6.50  | 6.00  | 5.20  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.0  | 8.2  | 7.8  | 9.4  | 8.8  | 8.2  |
| Прыжки в длину с места  | 150  | 170  | 190  | 130  | 160  | 175  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.60  | 3.20  | 3.60  | 2.40  | 2.90  | 3.10  |
| Прыжки в высоту  | 100  | 115  | 125  | 90  | 100  | 115  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 80  | 105  | 120  | 95  | 105  | 125  |
| Метание мяча  | 27  | 34  | 42  | 17  | 21  | 27  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 6  | 7  | 10  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |  |  |  | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 30  | 36  | 40  | 10  | 18  | 25  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 32  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 3000метров  | 20.00  | 19.00  | 18.00  | 23.00  | 21.00  | 20.00  |
| Лыжные гонки 5000 метров  | без учета времени  |  |  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчики  |  |  де | вочки |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 5.2  | 4.8  | 4.4  | 5.8  | 5.0  | 4.8  |
| Бег 60 метров  | 10.0  | 9.6  | 9.0  | 11.2  | 10.2  | 9.8  |
| Бег 1000 метров  | 5.20  | 5.00  | 4.20  | 6.20  | 5.40  | 5.00  |
| Челночный бег 3\*10м  | 8.6  | 8.0  | 7.6  | 9.2  | 8.6  | 8.2  |
| Прыжки в длину с места  | 160  | 190  | 2.10  | 140  | 165  | 180  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.80  | 3.40  | 3.80  | 2.50  | 3.00  | 3.20  |
| Прыжки в высоту  | 105  | 120  | 135  | 95  | 105  | 120  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 95  | 115  | 128  | 100  | 120  | 130  |
| Метание мяча  | 29  | 36  | 44  | 18  | 22  | 28  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 7  | 8  | 11  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |  |  |  | 10  | 18  | 22  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36  | 40  | 48  | 10  | 18  | 25  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 28  | 30  | 34  | 24  | 27  | 230  |
| Лыжные гонки 3000метров  | 19.00  | 18.00  | 17.30  | 21.30  | 20.30  | 19.30  |
| Лыжные гонки 5000 метров  | без учета времени  |  |  |  |  |

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Бег 30м (сек)**  | **Бег 60 м (сек)**  | **Прыжок в длину с места (см)**  | **Бросок набивного мяча (м)**  | **Подтягивание** **(высокая перекладина)** **(кол – во раз)**  |
|  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  |
| **5**  | 6,3  | 6,1  | 5,0  | 11,2  | 10,6  | 10,0  | 140  | 160  | 195  | 300  | 400  | 450  | 1  | 4  | 6  |
| **6**  | 6,0  | 5,8  | 4,9  | 11,1  | 10,4  | 9,8  | 145  | 165  | 200  | 350  | 450  | 500  | 1  | 4  | 7  |
| **7**  | 5,9  | 5,6  | 4,8  | 11,0  | 10,2  | 9,4  | 150  | 170  | 205  | 400  | 500  | 550  | 1  | 5  | 8  |
| **8**  | 5,8  | 5,5  | 4,7  | 10,5  | 9,7  | 9,0  | 160  | 180  | 210  | 450  | 550  | 650  | 2  | 6  | 9  |
| **9**  | 5,5  | 5,3  | 4,5  | 10,0  | 9,2  | 8,4  | 175  | 190  | 220  | 450  | 600  | 700  | 3  | 7  | 10  |

# Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Бег 30м (сек)**  | **Бег 60 м (сек)**  | **Прыжок в длину с места (см)**  | **Бросок набивного мяча (м)**  | **Подтягивание** **(низкая перекладина)** **(кол – во раз)**  |
|  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  |
| **5**  | 6,4  | 6,3  | 5,1  | 11,4  | 10,8  | 10,4  | 130  | 150  | 185  | 250  | 350  | 450  | 4  | 10  | 19  |
| **6**  | 6,2  | 6,0  | 5,0  | 11,2  | 10,6  | 10,3  | 135  | 155  | 190  | 250  | 350  | 450  | 4  | 11  | 20  |
| **7**  | 6,3  | 6,2  | 5,0  | 11,2  | 10,4  | 9,8  | 140  | 160  | 200  | 350  | 450  | 500  | 5  | 12  | 19  |
| **8**  | 6,0  | 5,8  | 4,9  | 10,7  | 10,2  | 9,7  | 145  | 160  | 200  | 400  | 500  | 550  | 5  | 13  | 17  |
| **9**  | 6,0  | 5,8  | 4,9  | 10,5  | 10,0  | 9,4  | 155  | 165  | 205  | 400  | 500  | 550  | 5  | 12  | 16  |