**Аннотация к рабочей программе по Физической культуре (5-9 классы)**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы. Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов, предназначенный учителям СКК для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, определяющих содержание физкультурного образования:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. **N 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от **17.12.2010 № 1897**«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от **31.03.2014 № 253** «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, внесёнными приказами МОиН РФ от 28.12.2015 № 1529, от 8.06.2015 № 576, от 26.01.2016 № 38)
* Приказ Министерства образования и науки РФ **от 29 декабря 2014 г. № 1644** «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
* Приказ Министерства образования и науки РФ **от 31 декабря 2015 г. № 1577**«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации **от 29 декабря 2010 г. № 189**(с изменениями, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81)
* Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента государственной политики в сфере общего образования « О федеральном перечне учебников» от 29 апреля 2014г № 08-548;
* Приказ директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных» « Об утверждении локальных актов общеобразовательного учреждения ( Образовательной программы, Учебного плана, Рабочих программ, УМК, учебников…)
* Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных», утвержденное приказом директора;
* Положение о нормах оценок по предметам в ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных» (Пр. директора № 59 от 30.04.14)
* Устав ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Годовой календарный учебный график, утвержденный приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Образовательная программа ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных», утвержденная приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Положение о рабочих программах по учебным предметам, утвержденное приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Учебный план ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных» (на 2015-2020 г, при реализации ФГОС ООО), утвержденный приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* Фундаментальное ядро содержания общего образования;
* Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения;
* Примерной программы основного общего образования по географии как инвариантной (обязательной) части учебного курса;
* Программы развития и формирования универсальных учебных действий;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
* Программа по физической культуре к учебникам для 5-9 классов Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 5-9 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014. http//rgf.ru/fiz\_ra

При разработке программы также использовалась следующая литература**:**

* Государственный стандарт основного общего образования.
* Концепция модернизации Российского образования;
* Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования;
* Учебники:
  + - Физическая культура 5 класс : Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 5 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014.
  + -Физическая культура 6 класс : Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 6-7 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014.
  + - Физическая культура 7 класс : Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 6-7 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014.
  + - Физическая культура 8 класс : Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 8-9 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014.
  + - Физическая культура 9 класс : Матвеев А.П., Палехова Е.С Физическая культура(базовый уровень) 8-9 класс. Изд. Центр «Вентана-Граф»2014.

Рабочие программы разработаны к линии УМК и материалам авторского учебно-методического комплекса, рекомендованного Министерством образования и науки РФ.

**Учебно-тематический план образовательной программы по физической культуре (5-9 класс)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем (согласно обязательному минимуму содержания образования)*** | **Количество часов**  **5 класс** |
| **История и современное развитие физической культуры** | **15 часов** |
| *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 2 часа |
| **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 | 2 часа |
| **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). | 4 часа |
| Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности[[1]](#footnote-2)1.  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. | 7 часа |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**[[2]](#footnote-3) | **18час** |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультура (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | 6 часов |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 4 часа |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. | 3 часа |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 2 часа |
| Основы туристской подготовки. | 1 час |
| Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 2 часа |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **69 часов** |
| Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | 3 часа |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. | 2 часа |
| Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 6 часов |
| Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 8 часов |
| Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 12 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.  Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 23 часа  10 часов |
| *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* | 4 часа |
|  | 102 часа |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем (согласно обязательному минимуму содержания образования*** | **Количество часов**  **6 класс** |
| **История и современное развитие физической культуры** | **16 часов** |
| *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. | 2 часа |
| Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 2 часа |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  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».* | 4 часа |
| **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. | 8 часов |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**[[3]](#footnote-4) | **13 часов** |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | 4 часа |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 3 часа |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. | 2 часа |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 1 час |
| Основы туристской подготовки. | 1 час |
| Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 2 часа |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **73 часа** |
| Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | 3 часа |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. | 3 часа |
| Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 10 часов |
| Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 12 часов |
| Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 10 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. | 22 часа |
| Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 10 часов |
| Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 2 часа |
| Элементы техники национальных видов спорта. | 1 час |
|  | 102 часа |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем (согласно обязательному минимуму содержания образования)*** | **Количество часов**  **7 класс** |
| **История и современное развитие физической культуры** | **15 часов** |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. | 2 часа |
| Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 2 часа |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  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».* | 4 часа |
| **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. | 7 часов |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**[[4]](#footnote-5) | **11 часов** |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультура (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | 3 часа |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 3 часа |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательой систем. | 2 часа |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 1 час |
| Основы туристской подготовки. | 1 час |
| Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 1 час |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **76 часов** |
| Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | 5 часов |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. | 4 часа |
| Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 11 часов |
| Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 12 часов |
| Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 13 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.  Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 20 часов  9 часов |
| Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 1 час |
| Элементы техники национальных видов спорта. | 1 час |
|  | 102 часа |
| ***Наименование разделов, тем (согласно обязательному минимуму содержания образования)*** | **Количество часов**  **8 класс** |
| **История и современное развитие физической культуры** | **17 часов** |
| *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. | 4 часа |
| Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 4 часа |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  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. | 3 часа  3 часа |
| Правила соревнований по одному из базовых видов спорта | 3 часа |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность** | **18 часов** |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 6 чаов |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 4 часа |
| Основы туристской подготовки. | 4 часа |
| Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 4 часа |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **67 часов** |
| Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). | 5 часов |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 5 часов |
| Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 10 часов |
| Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 6 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе  Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе | 8 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе | 10 часов |
| Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе | 9 часов |
| Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 10 часов |
| *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*  *Элементы техники национальных видов спорта.* | 4 часа |
|  | 102 часа |
| ***Наименование разделов, тем (согласно обязательному минимуму содержания образования)*** | **Количество часов**  **9 класс** |
| **История и современное развитие физической культуры** | **18 часов** |
| *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. | 4 часа |
| Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 4 часа |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  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. | 3 часа  3 часа |
| Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. | 4 часа |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность** | **17 часов** |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 5 часов |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 3 часа |
| Основы туристской подготовки. | 4 часа |
| Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 5 часов |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **67 часов** |
| Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). | 5 часов |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 5 часов |
| Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 10 часов |
| Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 6 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе  Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе | 8 часов  5 часов |
| Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе | 5 часов |
| Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе | 9 часов |
| Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 10 часов |
| *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*  *Элементы техники национальных видов спорта.* | 4 часа |
|  | 102 часа |

**Средства для проведения**

**текущей и промежуточной аттестации**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура». Контрольные упражнения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Юн.**  **5кл.** | **Дев.**  **5кл.** | **Юн.**  **6кл.** | **Дев.**  **6кл.** | **Юн.**  **7кл.** | **Дев.**  **7кл.** | **Юн.**  **8кл.** | **Дев.**  **8кл.** | **Юн.**  **9кл.** | **Дев.**  **9кл.** |
| Быстрота | Бег 30 метров, с  Бег 60 метров, с Прыжки через скакалку за 25 сек.  Челночный бег4\*9 м | 5,5  34  10,2 | 5,7  38  10,5 | 5,5  46  10,0 | 5,8  48  10,3 | 5,0  9,4  46  9,8 | 5,3  9,8  52  10,1 | 4,8  9,0  56  9,6 | 5,1  9,7  62  10,00 | 4,6  8,5  58  9,4 | 5,0  9,4  66  9,8 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз | 7 —  170  39 | —  15  160  28 | 8  175  40 | 15  165  35 | 9  180  45 | 18  170  38 | 10  190  48 | 19  175  38 | 11  210  50 | 20  180  40 |
| Выносливость  Гибкость | Бег на 2000 м, мин. с  Бег на 1000 м, мин. С  Наклон вперед из положения сидя. | Б.уч.вр  4.30  10 | Б.уч.вр.  5.10  15 | Б.уч.вр  4,20  10 | Б.уч.вр  5,00  14 | 9,30  4,10  11 | 11,00  -  16 | 9,00  3,50  12 | 10,50  4,20  18 | 8,20  3,40  13 | 10,00  4,10  20 |

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)
3. [↑](#footnote-ref-4)
4. [↑](#footnote-ref-5)