1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Основной образовательной программы муниципального общеобразовательного учреждения «Средней школы №56».

Утверждена 30.08.2023 г. Приказ № 01- 14/365

1. Методического письма о преподавании учебного предмета «название предмета (курса)» в 2020-2021 учебном году (региональный уровень)
2. Приказа директора «О годовом календарном учебном графике» № 01- 14/365 от 30.08.2023 г.

**Цели** изучения «Физической культуры» в \_\_\_7\_\_\_ классе:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

* Реализовать принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* Реализовать принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Соблюдать дидактические правила «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;
* Расширить межпредметные связи, ориентирующие планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* Усилить оздоровительный эффект, достигаемый в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* формировать универсальные учебные действия.

**Количество часов, отводимых на изучение** «Физической культуры»  **в 7 классе** по федеральному учебному плану – 102 часа ( 3 часа в неделю); по приказу директора школы продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели, поэтому рабочая программа составлена на 102 часа.

**Используемый учебник** под редакцией М.Я. Виленского. Учебник по физической культуре для 5-7 классов общеобразовательных учреждений. 2-е издание, исправленное Москва: «Просвещение» 2013 год, входит в федеральный перечень.

**Проекты и исследования** в каждом из разделов выносятся на внеурочную деятельность по «Физической культуре», они выполняются по выбору и желанию учащихся. На общественную презентацию индивидуальных проектов в классе отводится не менее 1-2 уроков в учебный год или часть нескольких уроков.

**Для развития** **коммуникативных УУД** обучающихся систематически планируется проведение уроков в парной и групповой форме; выполнение домашних заданий учащимися с использованием ИКТ.

**Внутришкольный мониторинг** проводится четыре раза в год:

1 четверть – спринтерский бег на 60м;

2 четверть – тест на гибкость «Наклон»;

3 четверть – челночный бег 4\*9;

4 четверть – прыжок в длину с места.

**Промежуточная аттестация** будет проходить в форме интегрированного зачета.

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

- сформированность ответственного отношения к учению:

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;

- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Регулятивные УУД**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

- владение основами контроля и самоконтроля;

**Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

**Тематическое планирование** на учебный год, скопированное израбочей программы по учебному предмету, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, форм и видов работы, контроля.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 7 класс  Тема (раздел) | Часов | Из них часов | | Формы (виды)  контроля |
| ПД и ИД | Уроки контроля |
| 1 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** | **3** |  |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | **4** |
| 3 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |
| 4 | ***Лёгкая атлетика*** | **27** | **1** | **6** | **ВМ – 1**  **Нормативы - 5** |
| 5 | ***Гимнастика*** | **18** | **1** | **6** | **ВМ – 1**  **Нормативы - 5** |
| 6 | ***Лыжная подготовка*** | **21** |  | **5** | **ВМ – 1**  **Нормативы - 4** |
| 7 | ***Волейбол*** | **10** |  | **2** | **Нормативы - 2** |
| 8 | ***Баскетбол*** | **13** | **1** | **2** | **ВМ – 1**  **Нормативы - 1** |
|  | ***Футбол*** | **6** |  | **2** | **Нормативы - 2** |
| **Промежуточная аттестация – интегрированный зачёт.** | | | | | |

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема урока | Предметные результаты | Контроль | Домашнее задание |
| План | Факт |
| **I четверть** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: Движение – это жизнь!** | | | | | | |
| 1 |  |  | Водный инструктаж по технике безопасности. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | * понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; |  | Учебник стр.80  Учебник стр.237 |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | |
| 2 |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Высокий старт. | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, * приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); |  |  |
| 3 |  |  | Беговые упражнения. Низкий старт. |  | Оздоровительный бег. |
| 4 |  |  | Беговые упражнения. Низкий старт. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. |  | Учебник стр. 77-82 |
| 5 |  |  | **Внутришкольный мониторинг.** Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Соревнования. | Оценка скорости бега на короткие дистанции(60м). |  |
| 6 |  |  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. |  | Учебник стр. 82 |
| 7 |  |  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. |  |  |
| 8 |  |  | Соревнование в беге на длинные дистанции. | Оценка выносливости (1500м). | Кроссовый бег. |
| 9 |  |  | Беговые упражнения. Челночный бег. |  |  |
| 10 |  |  | Старты из разных положений. Челночный бег. |  | Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. |
| 11 |  |  | Беговые упражнения. Челночный бег. | Учёт подъёма туловища. |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | |
| 12 |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Остановка летящего мяча серединой подъёма. | * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности; |  | Учебник стр.193-196 |
| 13 |  |  | Футбол. Удар по мячу серединой подъёма. | Контроль техники удара по мячу. | Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. |
| 14 |  |  | Футбол. Учебная игра. Тактика игры. |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | | |
| 15 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. | * *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;* |  | Учебник стр. 84-87 |
| 16 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжок в длину с места. |  | Оздоровительный бег. |
| 17 |  |  | Прыжок в длину с места. | Учет дальности прыжка. | Прыжки на скакалке. |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | |
| 18 |  |  | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке (над собой – партнёру) | * выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности; * Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. * *овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности;* |  | Учебник стр. 118 |
| 19 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены |  | Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. |
| 20 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку |  | Учебник стр. 143 |
| 21 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены |  | Учебник стр. 97-98 |
| 22 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху - снизу через сетку. |  |
| 23 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки. |  |  |
| 24 |  |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. |  |  |
| 25 |  |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. | Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии. | Учебник стр.120 |
| 26 |  |  | Волейбол. Прямой нападающий удар . |  |  |
| 27 |  |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром |  | Учебник стр. 187 |
| **II четверть** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.** | | | | | | |
| 28 |  |  | Возрождение ГТО в России. Первая помощь при травмах и ушибах. | * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* |  |  |
| 29 |  |  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: Координация.** | | | | | | |
| 30 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Неопорные прыжки. | * 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. * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* |  |  |
| 31 |  |  | Висы. Строевые упражнения. |  | Учебник стр. 181 |
| 32 |  |  | Висы. Строевые упражнения. |  | Подтягивание. |
| 33 |  |  | Упоры. Упражнения со скакалкой. | Контроль техники выполнения акробатической комбинации. |  |
| 34 |  |  | Опорный прыжок. | Контроль техники выполнения подтягивания. | Учебник стр. 179 |
| 35 |  |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Опорный прыжок. |  |  |
| 36 |  |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Опорный прыжок. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений со скакалкой. |  |
| 37 |  |  | Опорный прыжок. |  |  |
| 8 |  |  | Акробатика. Лазанье. |  | Учебник стр. 182 |
| 39 |  |  | Акробатика. Лазанье. | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) |  |
| 40 |  |  | Акробатика. Лазанье по канату. |  | Подъём туловища. |
| 41 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине |  |  |
| 42 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | Оценка лазанья по канату. | Учебник стр. 121-122 |
| 43 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. |  |  |
| 44 |  |  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  |  |
| 45 |  |  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  |  |
| 46 |  |  | **Внутришкольный мониторинг.** Упражнения на развитие гибкости. | Тест на гибкость «Наклон». | Отжимание, подтягивание. |
| 47 |  |  | Ритмическая гимнастика. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 48 |  |  | Организация досуга средствами физической культуры. | * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* |  |  |
| **III четверть** | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: Плавание как жизненно необходимый навык.** | | | | | | |
| 49 |  |  | Техника безопасности на роках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты. | * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; |  |  |
| 50 |  |  | Передвижения на лыжах. |  | Учебник стр. 197 |
| 51 |  |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 52 |  |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 53 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 54 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход |  |  |
| 55 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход |  |  |
| 56 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Контроль техники одновременного двухшажного хода |  |
| 57 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 58 |  |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 59 |  |  | Преодоление бугров и впадин. Повороты на лыжах |  | Учебник стр. 126 |
| 60 |  |  | Повороты на лыжах. Эстафеты. | Контроль техники выполнения поворотов | Катания на лыжах. |
| 61 |  |  | Повороты на лыжах |  |  |
| 62 |  |  | Спуски на лыжах. Эстафеты. |  | Учебник стр. 126 |
| 63 |  |  | Спуски на лыжах |  |  |
| 64 |  |  | Спуски на лыжах в низкой стойке. | Контроль техники выполнения спусков. | Учебник стр. 126 |
| 65 |  |  | Подъемы |  | Учебник стр. |
| 66 |  |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 67 |  |  | Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. |  |  |
| 68 |  |  | Передвижения на лыжах. Соревнования. | Оценка скорости прохождения дистанции | Катание на лыжах. |
| 69 |  |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне. |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 70 |  |  | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | * Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* |  |  |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: Достижения спортсменов Я.О. в баскетболе.** | | | | | | |
| 71 |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передвижения игрока. | * выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; |  | Учебник стр. 183 |
| 72 |  |  | Баскетбол. Повороты с мячом |  |  |
| 73 |  |  | Баскетбол. Повороты с мячом. |  |  |
| 74 |  |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления. |  | Учебник стр. 112 |
| 75 |  |  | Баскетбол. Ведение мяча в движение. | Контроль техники выполнения броска мяча в движении. |  |
| 76 |  |  | **Внутришкольный мониторинг.** Челночный бег. Передача мяча. | Челночный бег. |  |
| 77 |  |  | Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху. |  | Учебник стр.184 |
| 78 |  |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | |
| 79 |  |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* |  | Учебник стр.184 |
| 80 |  |  | Баскетбол. Бросок после бега и ловля мяча. |  |  |
| 81 |  |  | Баскетбол. Бросок после бега и ловля мяча. |  |  |
| 82 |  |  | Баскетбол. Перехват мяча. |  |  |
| 83 |  |  | Баскетбол. Перехват мяча. Учебная игра. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 84 |  |  | Здоровье и здоровый образ жизни. Плавание как жизненно необходимый навык. | * Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем (Теория).* |  | Учебник стр. 42  Учебник стр. 200 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 85 |  |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. |  |  |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | |
| 86 |  |  | Футбол. Остановка летящего мяча. |  |  |  |
| 87 |  |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу. | Контроль техники удара по мячу. | Учебник стр. 193 |
| 88 |  |  | Футбол. Учебная игра. Тактика игры. |  |  |
| **Легкая атлетика ( 14 часов)** | | | | | | |
| **Проект или исследование: История ГТО.** | | | | | | |
| 89 |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Кроссовый бег. | * Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); |  | Оздоровительный бег. |
| 90 |  |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. |  |  |
| 91 |  |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | Контроль техники бега 60м. | Учебник стр. 81 |
| 92 |  |  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | Учет времени 1500м. | Учебник стр. 82 |
| 93 |  |  | Спортивная ходьба. Эстафетный бег. |  | Учебник стр. 80 |
| 94 |  |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  | Учебник стр. 83 |
| 95 |  |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. |  | Учебник стр. 84-87 |
| 96 |  |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. |  |  |
| 97 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. |  | Учебник стр. 84-87 |
| 98 |  |  | **Внутришкольный мониторинг.** Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | Учет прыжка в длину. |  |
| 99 |  |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 100 |  |  | Метание малого мяча. |  | Учебник стр. 88-89 |
| 101 |  |  | Метание малого мяча. |  | Учебник стр. 88-89 |
| 102 |  |  | Инструктаж по технике безопасности в летние каникулы. Метание малого мяча. | . |  |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **проведения**  **по плану** | **Дата**  **по факту** | **Причина**  **изменения** | **Корректирующие действия** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы**

**по «Физической культуре»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 полугодие | | 2 полугодие | | год | |
| план | факт | план | факт | план | факт |
| Всего часов |  |  |  |  |  |  |
| Контрольных (тестовых) работ |  |  |  |  |  |  |
| Практических работ |  |  |  |  |  |  |
| И т. д. в соответствии со спецификой предмета |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение программы (%) |  |  |  |  |  |  |
| Дата заполнения |  |  |  |  |  |  |
| Подпись учителя |  |  |  |  |  |  |

Отчет о результатах обучения за год по предмету «Физическая культура» в 7 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ ученика | **1четверть** | **2четверть** | **3четверть** | **4четверть** | **П/А** | **Год** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |