

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»**

Утверждена
приказом директора
МБОУ СОШ №17
149/П от 11.11.2022

Обучающая программа

«ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ»

Автор-составитель:
Маханов Василий Васильевич,
учитель физической культуры

Великие Луки

2022

1. Учреждение	МБОУ СОШ №17
2. Наименование образовательной программы	<p align="center">Обучающая программа</p> <p align="center">«ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ»</p>
3. ФИО разработчика (автора, составителя)	Маханов В.В.
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» . • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством) образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242. • Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678.
4.2. Область применения	Дополнительные развивающие занятия

4.3. Направленность	спортивно- оздоровительная
4.4. Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.5. Уровень	базовый
4.6. Возраст детей	11-14 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Цель программы	Гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития
4.9. Форма обучения	очная

Пояснительная записка

Обучающая программа «ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ» составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели. Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее

ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Цель программы:

- гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи. Программа направлена на решение следующих задач физического воспитания учащихся:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Формы и методы обучения

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Место проведения занятий: спортивный зал МБОУ СОШ №17- 4ч в неделю.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) Методы строго регламентированного упражнения: - методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия); - методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
 - Выполнять основные технические приемы.
 - Проводить судейство матча.
 - Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- Историю развития вида спорта «Баскетбол», «Волейбол» в школе, стране.
- Правила игры.
- Тактические приемы.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Материально-техническое обеспечение

- Щиты с кольцами.
- Стойки для обводки.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастическая скамейка.
- Скакалки.
- Гимнастические маты.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные.
- Гантели различной массы.
- Насос ручной.
- Сетка волейбольная.
- Набивные мячи 1-5 кг.
- Футбольные ворота.

Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный;**
- **текущий;**
- **оперативный.**

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка:	6
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	12
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	18
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	36
	Основы техники и тактики игры в волейбол	36
5	Контрольные нормативы	6
6	Учебно-тренировочные игры	30
7	Итого	144

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	1 год
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	144 часа
Дата начала учебного периода	10.09.2022 г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2023 г.
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

Тематическое планирование

№	Раздел занятия. Тема.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Планируемые результаты
1	Баскетбол. Инструктаж по техники безопасности на занятии по спортивным играм.	2			Знать правила игры. Знать технику безопасности
2	Баскетбол. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
3	Баскетбол. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
4	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
5	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
6	Баскетбол. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
7	Баскетбол. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
8	Баскетбол. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
9	Баскетбол. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
10	Баскетбол. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за	2			Уметь выполнять технические элементы

	спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.				
11	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
12	Баскетбол. Круговая тренировка (5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
13	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Уметь выполнять технические элементы
14	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
15	Баскетбол. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
16	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Уметь выполнять технические элементы
17	Баскетбол. Круговая тренировка (5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
18	Баскетбол. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Уметь выполнять технические элементы
19	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
20	Баскетбол. Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
21	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Уметь выполнять технические элементы
22	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
23	Баскетбол. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
24	Баскетбол. Круговая тренировка (5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы

25	Баскетбол. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Уметь выполнять технические элементы
26	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
27	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
28	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
29	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Уметь выполнять технические элементы
30	Баскетбол. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Уметь выполнять технические элементы
31	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
32	Баскетбол. Круговая тренировка (5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
33	Баскетбол. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
34	Баскетбол. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Уметь выполнять технические элементы
35	Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
36	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь выполнять технические элементы
37	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Уметь играть в баскетбол
	Итого		74 часа		
38	Волейбол. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2			Знать правила игры. Знать технику безопасности
39	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы

40	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
41	Волейбол. Сдача нормативов. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
42	Волейбол. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
43	Волейбол. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
44	Волейбол. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
45	Волейбол. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
46	Волейбол. Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
47	Волейбол. Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
48	Волейбол. Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
49	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
50	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
51	Волейбол. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы
52	Волейбол. Сдача нормативов. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
53	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
54	Волейбол. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы

55	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча	2			Уметь выполнять технические элементы
56	Волейбол. Тактическая подготовка. Тренировка на развитие основных физических качеств.	2			Уметь выполнять технические элементы
57	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
58	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
59	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
60	Волейбол. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы
61	Волейбол. Тактическая подготовка. Тренировка на развитие основных физических качеств.	2			Уметь выполнять технические элементы
62	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча	2			Уметь выполнять технические элементы
63	Волейбол. Тактическая подготовка. Тренировка на развитие основных физических качеств.	2			Уметь выполнять технические элементы
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
65	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
66	Волейбол. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы
67	Волейбол. Тактическая подготовка. Тренировка на развитие основных физических качеств.	2			Уметь выполнять технические элементы
68	Волейбол. Передача мяча над собой снизу и сверху. Нападающий удар по зонам.	2			Уметь выполнять технические элементы
69	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы
70	Волейбол. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Уметь выполнять технические элементы

70	Волейбол. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы
72	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча.	2			Уметь выполнять технические элементы
	Итого		144		