

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя школа
Сараевского муниципального района Рязанской области

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ Можарская средняя школа  /Гусева Н.В./ от «28» 08 2024 г.	«Утверждаю» Директор школы /Сафрошкина Т.Ф./ Приказ № 60/3  от «01» 09 2024г.
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Быстрее. Выше. Сильнее.»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Уровень программы- стартовый (ознакомительный)
(срок реализации программы 1 год)

Автор составитель: Трушин Владимир Николаевич

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи.
- 1.3.Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4. Адресность программы.
- 1.5.Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность.

2. Содержательный раздел

- 2.1.Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее. Выше. Сильнее.».
- 2.2. Программно-методическое и технологическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.
- 2.3. Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной программы.

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план.
- 3.2. Календарный учебный график.
- 3.3. Контингент учащихся.
- 3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.
- 3.5. Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения.

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа секции «Быстрее. Выше. Сильнее.» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься своим физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье.

Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по общей физической подготовке для 5 -11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Актуальность программы

Спортивные игры выступают как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях кружковой деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор игр зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность школьников (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится занятие (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения не нарушалась. Не следует, к примеру, при занятиях закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка. Определение результатов игр, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения заданий по играм.

Объектом соревновательной деятельности являются правила выполнения элементов из игр.

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся: 10 - 17 лет

Цели и задачи

Цели программы:

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Развитие знаний, двигательных умений и навыков.
3. Повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей.
4. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
5. Подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.
- Обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развитие знаний, двигательных умений и навыков.
- Повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей.
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- Обучение правилам гигиены.
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

- Формирование стремления к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы

знать:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
3. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
4. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
5. Владеть техникой перемещений во время игры.
6. Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
7. Использовать различные тактические действия.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Раздел 2. Практический

Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Тема 2. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.

Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу. Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 1. Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

Тема 2. Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

Тема 3. Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

Формы аттестации.

Контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность.

Материально-техническое обеспечение программы

- 1 Спортивный зал, спортивная площадка
2. Спортивный инвентарь: Волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки

Дидактическое обеспечение

1. А.П. Матвеев. Физическая культура 5-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2023г. «Просвещение».
2. Рабочие программы «Физическая культура 5 – 11 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение», 2023 г.

2. Организационный раздел

Учебный план

№ п/п	Наименование образовательной программы дополнительного образования	Число недель	Количество часов
« Быстрее. Выше. Сильнее.»			
1.	Теоретические сведения		8
2.	Физическая подготовка		76
3.	Тактическая подготовка		16
4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).		28
5.	Участие в соревнованиях		8
ИТОГО:		34	136

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
Раздел 1. Теоретический		8
Тема 1. Основы знаний		
	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.	
Раздел 2. Практический		
Тема 2. Физическая подготовка		76
	Общая физическая подготовка	
	Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки. <i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</i> Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время. <i>Упражнения для развития скоростных способностей:</i> Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий,	

	стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью. <i>Упражнения для развития гибкости:</i> Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. <i>Упражнения на развитие силовой выносливости:</i> Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.	
Раздел 3. Техническая подготовка		16
Тема 1. Техника спринтерского бега.		
	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.	
Тема 2. Техника бега на длинные дистанции.		
	Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.	
Тема 3. Техника прыжка в длину с места.		
	Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.	
Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа.		
	Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в	

	колених. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	
Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине.		
	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.	
Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу.		
	Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).	
Раздел 4. Спортивные игры		28
Тема 1. Баскетбол		
	Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.	
Тема 2. Футбол		
	Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.	
Тема 3. Волейбол		
	Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	

Раздел 5. Участие в соревнованиях	8
ИТОГО:	136

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Теоретический 8				
Тема 1. Основы знаний				
1.	История возникновения и развития физической культуры.	1		
1.	Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		
1.	Характеристика двигательных качеств.	1		
1.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		
1.	Режимы тренировочных занятий и отдыха.	1		
1.	Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.	1		

1.	Самоконтроль.	1		
Раздел 2. Практический 76				
Тема 2. Физическая подготовка				
1.	Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.	25		
1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время. Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.	25		
1.	Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.	26		
Раздел 3. Техническая подготовка.		16		
Тема 1. Техника спринтерского бега		4		
1.	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и			

	расстояния бега.			
1.	Бег с ускорением до 30 м.			
1.	Бег с ускорением до 40-60 метров.			
1.	Бег на 100м в среднем темпе.			
1.	Финиширование грудью, плечом.			
1.	Бег на 30 метров на результат.			

Тема 2. Техника бега на длинные дистанции 3

1.	Бег в чередовании медленного на средний темп.			
1.	Бег по залу 15-20 минут.			
1.	Бег с изменением темпа.			
1.	Бег с отягощением (грузом на ногах).			
1.	Бег на 1-3 км.			
1.	Бег по сложно пересеченной местности.			
1.	Бег в равномерном темпе 1 км на время.			

Тема 3. Техника прыжка в длину с места 2

1.	Отталкивание одновременно двумя ногами.			
----	---	--	--	--

1.	Прыжок с места в длину через натянутую резинку.			
1.	Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.			
1.	Прыжки в длину с места на результат.			
Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа 2				
1.	Поднимание туловища с выпрямленными ногами.			
1.	Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях.			
1.	Поднимание туловища на скорость.			
1.	Поднимание туловища на гимнастической скамейке.			
1.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.			
Тема 5. Техника подтягивания на высокой перекладине		2		
1.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом).			
1.	Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху).			
1.	Подтягивание на высокой перекладине.			
Тема 6. Техника наклона туловища из положения сидя на полу		3		
1.	Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях.			
1.	Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами.			

1.	Наклоны в парах с помощью партнёра.			
1.	Наклон туловища назад стоя у спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.			
1.	Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).			
Раздел 4. Спортивные игры		28		
Тема 1. Баскетбол		10		
1.	Стойки, передвижения, остановки.	1		
1.	Передачи и ловля мяча.	1		
1.	Ведение мяча правой и левой рукой.	2		
1.	Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.	2		
1.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.	2		
1.	Учебная игра.	2		
Тема 2. Футбол		10		
1.	Удары по неподвижному и катящему мячу.	2		
1.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	2		
1.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	2		
1.	Ловля и отбивание мяча вратарем.	2		

1.	Учебная игра.	2		
Тема 3. Волейбол		8		
1. .	Стойка игрока (верхняя, средняя, нижняя).	1		
1.	Передвижения игрока.	1		
1.	Верхняя передача мяча.	1		
1.	Прием мяча снизу.	1		
1.	Нижняя подача.	1		
1.	Прямой нападающий удар.	1		
1.	Одиночное блокирование.	1		
1.	Учебная игра.	1		
Раздел 5. Участие в соревнованиях		8		
ИТОГО:		136		