**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и принята  на заседании педагогического совета  от « 31» августа 2020 г.  Протокол № 1 | Утверждена:  Приказ № 92 от 31.08.2020 г. |

**Рабочая программа объединения**

**«Волейбол» (старшие девочки)**

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Автор-составитель:

Акульшин Александр Александрович - тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2020 г.

# Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» утвержденной приказом № 85 от 08.07.2020 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

**Цели и задачи.**

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- обучение технике игры в волейбол;

- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- популяризация спортивной игры «Волейбол».

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной рабочей программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с. (Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5x6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися определяется уровень освоения программы

**Контрольные нормативы.**

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | п/п | | Упражнения: | 7-9 лет | 10 лет | 11 лет |
| ОФП | 1 | Прыжок в длину с места (см) | | 135 | 140 | 150 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз) | | 9 | 10 | 12 |
| СФП | 1 | Бег 30 м (5x6м), сек | | 12,7 | 12,5 | 12,4 |
| 2 | Бег 92 м с изменением  направления (сек.) | | 32,5 | 32.0 | 31,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | п/п | Упражнения: | 12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17- лет |
| ОФП | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 160 | 165 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз) | 13 | 14 | 15 | 17 |
| СФП | 1 | Бег 30 м (5x6м), сек | 12,1 | 11.9 | 11.7 | 11.5 |
| 2 | Бег 92 м с изменением  направления (сек.) | 31.5 | 31.0 | 30.5 | 30.0 |

**Контрольные нормативы по технической подготовке.**

**(юноши и девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения (виды испытаний): | 7-12 лет | 13-17 лет |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 2 | 3 |
| 2 | Подача на точность | 2 | 3 |
| 3 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.) | 2 | 3 |

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Специальная физическая подготовка** | 85 | 2 | 83 | Тестирование по контрольным нормативам. Учебные игры |
| 2 | **Общая физическая подготовка**  Легкоатлетические упражнения  Подвижные игры и эстафеты  Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств  Разновидности бега, ходьбы и прыжков.  Строевые упражнения | 30 | 2 | 28 | Тестирование по контрольным нормативам. Учебные игры |
| 3 | **Технико-тактическая**  **подготовка**  Стойки и перемещения, передачи мяча  Прием мяча  Подача мяча  Техника нападения  Техника защиты  Тактические действия игроков на площадке  Командные действия  Индивидуальные действия | 100 | 2 | 98 | Тестирование по контрольным нормативам. Учебные игры |
| 4 | **Теоретическая подготовка**  Гигиена,  предупреждения травм, самоконтроль  Инструктаж по ТБ  Правила игры | 10 | 10 |  | Устный опрос |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 15 | 1 | 14 | - |
| 6 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | - |
| 7 | Воспитательная работа | 8 | 6 | 2 | - |
|  | ИТОГО | 252 | 37 | 215 |  |

**Программный материал третьего года обучения (СОГ).**

**Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры. Становление системы физической подготовки и спорта в России. Значимые вехи, факты, события, личности.

**Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.**

Теория: Выполнение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

**Раздел 3. История развития волейбола.**

Теория: История волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

**Раздел 4. История развития волейбола в России.**

Теория: История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

**Раздел 5. Строение и функции организма человека.**

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

**Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.**

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

**Раздел 7. Правила игры в волейбол.**

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

**Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

*Строевые упражнения.* Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов и с предметами: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

**Раздел 9. Основы техники и тактики игры**

Теория: классификация техники и тактики.

Практика:

*Техника игры.* Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние - 3-6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков - в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1,6,5с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны

**Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.**

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

**Раздел 11. Контрольные испытания.**

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

**Раздел 12. Воспитательная работа.**

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, толерантности, этике, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Дата проведения** | план | 02.  09 | 04.09 | 07.09 | 09.09 | 11.09 | 14.09 | 16.09 | 18.09 | 21.09 | 23.09 | 25.09 | 28.09 | 30.09. | 05.10 | 07. 10 | 09.10 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + |
|  | Подвижные игры и эстафеты | | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | |  | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  | + | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |
|  | Упражнения для развития координации | | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | |  |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Передачи мяча | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |
|  | Техника защиты | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
|  | Командные действия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Индивидуальные действия | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | |  |  | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
|  | Правила игры | |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 0910 | 12.10 | 14.10 | 16.10 | 19.10 | 21.10 | 23.10 | | 26.10 | 28.10 | 30.10 | 02.11 | 06.11 | 09.11 | 11.11 | 13.11 | 16.11 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | |  | + | + |  | + |  |  | |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты | |  |  |  | + |  |  | + | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + | + | + | + | + | + | |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  |  |  |  |  | + | + | | + | + |  | + | + |  | + | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  |  |  |  | + | |  |  |  | + |  | + | + |  | + |
|  | Упражнения для развития координации | |  | + | + | + |  |  |  | | + | + | + |  |  |  |  | + |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | + |  |  |  |  | + | + | |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + |  | + | + | + | |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
|  | Передачи мяча | |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + | + |  | + |  |  | + |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + | + |  | + |  | | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Техника защиты | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + |  | + |  | + |  |  | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Командные действия | |  | + |  |  |  |  | + | |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия | | + |  |  |  |  | + |  | |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + |  |  |  | + | + |  | | + | + |  | + |  | + |  | + | + |
|  | Правила игры | |  | + | + | + |  | + | + | |  | + |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + | + |  |  | + | + |  | | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 18.11 | 20.11 | 23.11. | 25.11 | 27.11 | 30.11 | 02.12 | 04.12 | 07.12 | 09.12 | 11.12 | 14.12 | 16.12 | 18.12 | 21.12 | 23.12 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты | | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + |
|  | Упражнения для развития координации | |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
|  | Передачи мяча | |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Техника защиты | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  |
|  | Командные действия | |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + |
|  | Правила игры | |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 25.12 | 28.12 | 30.12 | 04.01 | 06.01 | 08.01 | 11.01 | 13.01 | 15.01 | 18.01 | 2001 | 22.01 | 25.01 | 27.01 | 29.01 | 01.02 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты | | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + |
|  | Упражнения для развития координации | |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
|  | Передачи мяча | |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + |
|  | Прием мяча | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Техника защиты | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  |
|  | Командные действия | |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + |
|  | Правила игры | |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 03.02 | 05.02 | 08.02 | 10.02 | 12.02 | 15.02 | 17.02 | 19.02 | 22.02 | 24.02 | 26.02 | 01.03 | 03.03 | 05.03 | 08.03 | 10.03 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты | |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  | + |
|  | Упражнения для развития координации | |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
|  | Передачи мяча | |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Техника защиты | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |
|  | Командные действия | |  | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + |
|  | Правила игры | |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 12.03 | 15.03 | 17.03 | 19.03 | 22.03 | 24.03 | 26.03 | 29.03 | 31.03 | 02.04 | 05.04 | 07.04 | 09.04 | 12.04 | 14.04 | 16.04 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |
|  | Подвижные игры и эстафеты | | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + |
|  | Упражнения для развития координации | |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
|  | Передачи мяча | |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием мяча | | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |
|  | Подача мяча | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Техника защиты | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |
|  | Командные действия | |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + |
|  | Правила игры | |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 19.04 | 21.04 | 23.04 | 26.04 | 28.04 | 30.04 | 03.05 | 05.05. | 07.05 | 12.05 | 14.05 | 17.05 | 19.05 | 21.05 | 24.05 | 26.05 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + |
|  | Подвижные игры и эстафеты | | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | |  | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | |  | + | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |
|  | Упражнения для развития координации | | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | |  |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  | + | + |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Передачи мяча | |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |
|  | Подача мяча | |  |  | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |
|  | Техника защиты | | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
|  | Командные действия | |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  | + |
|  | Индивидуальные действия | | + | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | |  |  | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
|  | Правила игры | |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ  И УПРАЖНЕНИЙ | | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
|  | ***Дата проведения*** | план | 28.05 | 31.05 | 02.06 | 04.06 | 07.06 | 09.06 | 11.06 | 16.06 | 18.06 | 21.06 | 23.06 | 25.06 | 28.06 | 30.06 |
| факт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **55** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Легкоатлетические упражнения | | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  |  | + |
|  | Подвижные игры и эстафеты | |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
|  | Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения | | + | + |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Упражнения для развития координации | | + | + |  | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
|  | Стойки и перемещения | | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Передачи мяча | |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |
|  | Прием мяча | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  |  |
|  | Подача мяча | |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
|  | Техника нападения | | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + |
|  | Техника защиты | | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |
|  | Тактические действия игроков на площадке | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
|  | Командные действия | |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  | + |
|  | Индивидуальные действия | |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |  |
| **4**. | **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | Инструктаж по ТБ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры | | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + |
|  | Правила игры | | + | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
|  | Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль | |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **6.** | **Воспитательная работа** | | В ходе занятия | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |