

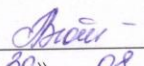
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Кивать имени д.т.н. А.И.Фионова  
Кузоватовского района Ульяновской области


РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ  
с. Кивать им.д.т.н. А.И. Фионова

Протокол № 1  
от «30» августа 2017 г.

 Лютина В.Ф.  
«30» 08 2017 г.

 Мелешкина О.В.  
Приказ № 139 от 30 августа 2017 г.



## Внеурочная программа

### «Волейбол»

Наименование курса: физическая культура

Класс: 5-6


Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель физической культуры: Лютин Анатолий Иванович

Срок реализации программы, учебный год: 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе Федерального базисного учебного плана, государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В.И. Лях, Л.А. Зданевич, изд. «Просвещение», М. 2012 г.

Рабочую программу составил  
учитель высшей квалификационной категории  А.И. Лютин

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в форме отличной от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания «Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов «В. И. Лях, Л. А. Зданевич, «Просвещение». М. 2008, рабочей программы В. И. Лях 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболистов и тактико-техническим действиям. Программа рассчитана на 140 часов, 4 часа в неделю, по 2 академических часа на занятие.

В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Волейбол - один из игровых видов спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, округа, матчевые встречи). Кроме того, волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа по волейболу способствует овладению элементам техники и тактики игры , развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

## Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

## Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.**

### **Задачи программы:**

#### *обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;
- 2) Обучение технике и тактики игры в волейбол;

#### *воспитательные*

- 3) Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 4) Воспитать моральные и волевые качества: ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;

#### *развивающие*

- 5) Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
- 6) Формирование интереса к занятиям волейболом.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-13 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 140 часов , 2 раза в неделю – по два академических часа.

### ***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### *Знать:*

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
- Правила безопасного поведения во время занятий.
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности.
- Правила игры в волейбол.
- Названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники в волейболе.
- Типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

#### *Уметь:*

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом.
- Выполнять основные технические приемы и тактические действия волейболиста.
- Контролировать своё самочувствие на занятиях волейболом
- Проводить судейство игры, и демонстрировать жесты.
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил.

#### *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.

### **Формирование универсальных учебных действий**

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
	<b>Знания о физической культуре</b>
Личностные, Метапредметные Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li><li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные. Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Технические приёмы мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача сверху двумя руками над собой.	15	20	25
2.	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	15	20	25
3.	Передачи в парах через сетку (сочетание передач).	20	25	30
4.	Нижняя прямая подача с расстояния 6-9 м (попадание в площадку из 5 попыток).	3	4	5

**Уровень результатов работы по программе:**

<b>Приобретение социальных знаний (первый уровень)</b>	<b>Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)</b>	<b>Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)</b>
Занятия в секции, овладение техникой игры в волейбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		Участие в районных и областных соревнованиях
Организация соревнований по волейболу для учащихся средней школы, судейство на соревнованиях		

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	В процессе занятий -		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий-		
3.	Общая и специальная физическая подготовка	56	1	55
4.	Основы техники и тактики игры	70	1	69
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	4	-	4
<b>Итого:</b>		<b>140</b>	<b>2</b>	<b>138</b>

### Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания «Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов» (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008), рабочей программы В.И.Лях 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям волейболиста.

### Учебный материал:

№	Учебный материал	ч	классы		
			5	6	7
1	Стойки и перемещения волейболиста	2	Р	3	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами	4	Р	3	С
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки)	4	+	+	+
4	Передачи мяча сверху двумя руками	8	Р	3	3
	снизу двумя руками	8	Р	3	3
5	Приём мяча снизу двумя руками	6	Р	3	3
6	Приём мяча сверху двумя руками	6	Р	3	3
7	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите	6	Р	Р	3
8	Двусторонняя учебная игра	10	+	+	+
9	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	4	+	+	+
10	Игры, развивающие физические способности	4	+	+	+
11	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	6	+	+	+

## **Контрольные упражнения**

Точность передач мяча через сетку, точность подач в зону, точность приёма мяча с подачи, бег 145-30м, челночный бег 3x10, 5x10м, бег с изменением направления к 6 точкам, прыжок в верх, выпрыгивание с места, бросок набивного мяча с места на дальность 1 кг.

## **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## **Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

## **Средства обучения**

1. Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

## **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод



## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Площадка волейбольная - 1 шт.
2. Мячи волейбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
4. Набивные мячи -10 шт.
5. Скакалки -20 шт.
6. Гантели -10 штук
7. Гимнастические скамейки -5 шт.
8. Секундомер -1
9. Компьютер -1
10. Экран -1
11. Видеопроектор- 1
12. Фотоаппарат-1
13. Форма спортивная (шорты, футболка, наколенники) - 12 комплектов

## **Список литературы**

1. «Волейбол: теория, практика», В.М. Колос. Методическое пособие. Минск, 1989
2. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,
4. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013
5. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г.
5. Рабочие программы. В.И.Лях ,«Физическая культура» 5-9 классы, Москва.»Просвещение», 2012

## **Литература для детей и родителей**

1. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	дата
	<b>6 класс</b>	<b>70</b>	
1	Стойка волейболиста. Перемещение игроков. ОФП. Верхняя передача у стены. Пионербол.	2	6.09.14
2	Перемещения в стойке. Упражнения на развитие скорости и координации. Передача мяча двумя руками в стену. Упражнения с мячами в парах. Пионербол.	2	13.09.14
3	Сочетание способов перемещений. Упражнения скоростно-силового характера. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах. Отбивание мяча двумя руками снизу после подбрасывания. Пионербол.	2	20.09.14
4	Перемещения в стойке. Упражнения силового характера. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой. Пионербол с элементами волейбола.	2	27.09.14
5	Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Эстафеты с мячом. Пионербол с элементами волейбола	2	4.10.14
6	Упражнения на развитие общей выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Приём мяча после набрасывания. Упражнения с мячами через сетку в парах. Пионербол с элементами волейбола.	2	11.10.14
7	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения в парах с мячами. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача мяча с 4-бм и отбивание снизу. Пионербол с элементами волейбола.	2	18.10.14
8	Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху и снизу. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	2	25.10.14
9	Упражнения на развитие координации. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах, через сетку. подача и приём мяча. Мини-волейбол.	2	8.11.14
10	Верхняя и нижняя передачи. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости. Нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	2	15.11.14
11	Упражнения скоростно-силовой выносливости. Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	2	22.11.14
12	Эстафеты и упражнения на развитие скорости и координации. Передачи в парах и через сетку. подача и приём мяча с подачи над собой. Мини-волейбол.	2	29.11.14
13	Сочетание техники перемещений и приёмов. Передачи в парах двумя руками сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	2	6.12.14
14	Сочетание верхней и нижней передач в парах и у стены. Передачи мяча в зону №3 и через сетку двумя руками. подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	2	13.12.14
15	Встречные эстафеты: прыжковые упражнения, передачи с перемещением. Индивидуальные действия у сетки. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	20.12.14
16	Техника верхней и нижней передач, Нижняя прямая подача и прием мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	27.12.14
17	ОФП. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Индивидуальные действия у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	17.01.14
18	Сочетание верхней и нижней передач в парах и у сетки. подача и приём	2	24.01.14

	мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		
19	Передачи сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и четвёрках с перемещением. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	31.01.15
20	Закрепление техники передач. Индивидуальные действия в нападении у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра.	2	7.02.15
21	Передачи мяча с дальнего расстояния от сетки. подача и приём мяча. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, 4, 6, и через сетку (на три удара). Двусторонняя игра.	2	14.02.15
22	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	2	21.02.15
23	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	2	28.02.15
24	Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра.	2	7.03.15
25	Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий. Двусторонняя игра.	2	14.03.15
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача и приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.	2	21.03.15
27	Верхняя и нижняя передачи в парах, у сетки. Нападающий удар (приём мяча, пасс, удар одной рукой через сетку). Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	2	28.03.15
28	Сочетание верхней и нижней передач, нападающий удар, нижняя подача. Учебная игра с отработкой тактических приёмов.	2	4.04.15
29	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача и приём мяча. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	2	11.04.15
30	ОФП. Закрепление техники передач в парах и у сетки. Индивидуальные действия в нападении, в защите. подача. Учебная игра.	2	18.04.15
31	Верхняя и нижняя передачи. подача и приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2	25.04 .15
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача и приём мяча. Учебная игра.	2	2.05.15
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	2	16.05.15
34	Учебное соревнование между классами	2	23.05.15
35	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра	2	30.05.15
	<b>7 класс</b>	<b>70</b>	
1	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Мини-волейбол.	2	3.09.14
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах , у стены, через сетку. Мини-волейбол.	2	10.09.14
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	2	17.09.14
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	2	24.09.14
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	2	1.10
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	2	8.10
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	15.10

8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	2	22.10
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	5.11
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	2	12.11
		2	19.11
		2	16.11
		2	3.12
		2	10.12
		2	16.12
		2	23.12
		2	14.01
		2	21.01
		2	28.01
		2	4.02.
		2	11.02
		2	18.02
		2	25.02
		2	4.03
		2	11.03
		2	18.03
		2	1.04
		2	8.04
		2	15.04
		2	22.04
		2	29.04
		2	6.05
		2	13.05
		2	20.05
		2	27.05