

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

г.Сафоново Смоленской области

---

Согласовано:  
Педагогическим советом  
протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ № 9»  
\_\_\_\_\_ Тимашкова Л.В.  
приказ № 319-ОД  
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся 12-16лет**

**Срок реализации 1 год**

Автор-составитель:

Глебова Любовь Анатольевна,

педагог дополнительного  
образования

г.Сафоново, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2. 4. 4. 3172 – 14 от 20. 08. 2014г.

Направленность программы – **физкультурно – спортивная.**

*Актуальность.* В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе 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.

*Практическая значимость.* Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным стандартам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа по волейболу способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в формировании у детей устойчивой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. В процессе занятий учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по волейболу.

### **Адресат программы:**

Программа «волейбол» рассчитана для детей 12-16 лет. Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Срок освоения программы:**

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

**Объем программы:**

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год, 102 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа.

**Режим занятий:**

Учебная программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятий 1.5 учебных часа и включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**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 – создание условий для углублённого изучения спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

*образовательная*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

- 5) развивать двигательные способности и силу воли.

**Планируемые результаты.****Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы, контрольные упражнения.

#### **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 регионального масштабов.

#### **Используемые педагогические технологии:**

**Коллективно – творческая деятельность;**

**Личностно – ориентированное обучение;**

**Игровые технологии;**

**Здоровьесберегающие технологии.**

#### **Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

- 1. Стартовый уровень.** Учащиеся будут владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, освоят первичные навыки технических приемов в волейболе.
- 2. Базовый уровень.** Учащиеся будут владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами на базовом уровне.
- 3. Продвинутый уровень.** Смогут применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформируют первичные навыки судейства.

#### **Тематический план занятий.**

№ раздела	Наименование раздела, темы программы	Кол-во часов			Форма аттестации/конт роля
		Всего	Теория	практика	
1	Основы знаний.	3	3		опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка.	24		24	Контрольные упражнения
3	Основы техники и тактики игры.	81		81	Контрольные упражнения
	ИТОГО:	108	3	105	

### Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел 1. Основы знаний.

Теория: Краткий исторический очерк развития волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: контроль пульса, дозировка физических упражнений.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Понятия ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)

Практика: беговые упражнения, ОРУ с предметами и без, комплексы упражнений, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают необходимые двигательные качества.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Основные понятия техники игры: передачи мяча, приём мяча, подача, нападающий удар, блокирование. Тактика игры.

Практика: выполнение техники подачи и прима мяча. Передач мяча, нападающего удара и блокирования. Выполнение тактических приемов игры.

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
	план	факт				
1.			беседа	1.5	Правила по технике безопасности на занятиях волейболом. Краткий исторический очерк развития волейбола. Строение и функции организма человека.	Опрос
2			Комбинированное	1.5	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Правила игры, жесты судей. О.Ф.П.	Опрос Упражнение

3			Тренировочные занятия	1.5	Овладение техникой передвижения и стойк: Стойка игрока (исходные положения).	Упражнение
4			Тренировочные занятия	1.5	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Упражнение Тест
5			Тренировочные занятия	1.5	Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	Упражнение
6			Тренировочные занятия	1.5	Стойка игрока: перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	Упражнение
7			Тренировочные занятия	1.5	Перемещения игрока в волейболе.	Упражнение
8			Тренировочные занятия	1.5	Виды перемещений.	Упражнение
9			Тренировочные занятия	1.5	Техника перемещений в различных стойках.	Упражнение
10			Тренировочные занятия	1.5	Овладение техникой приема мяча сверху.	Упражнение
11			Тренировочные занятия	1.5	Овладение техникой приема мяча сверху на месте и после перемещения.	Упражнение
12			Тренировочные занятия	1.5	Техника приёма мяча двумя руками сверху в парах.	Упражнение
13			Тренировочные занятия	1.5	Овладение техникой передач двумя руками снизу.	Упражнение
14			Тренировочные занятия	1.5	Приём и передачи мяча двумя руками снизу и сверху; после перемещения.	Тест
15			Тренировочные занятия	1.5	Приём и передачи мяча двумя руками снизу и сверху; в движении.	Упражнение
16			Тренировочные занятия	1.5	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Упражнение
17			Тренировочные занятия	1.5	Введение в начальные игровые ситуации.	Упражнение
18			Тренировочные занятия	1.5	Техника приёма мяча с подач.	Упражнение
19			Тренировочные занятия	1.5	Техника приёма мяча с подач через сетку.	Упражнение
20			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Тест
21			Тренировочные занятия	1.5	Техника приёма мяча с подач через сетку.	Упражнение
22			Тренировочные занятия	1.5	Техника приёма мяча одной рукой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Упражнение
23			Тренировочные	1.5	Техника приёма мяча от сетки.	Упражнение

			занятия		Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
24			Тренировочные занятия	1.5	Подводящие упражнения для нападающих действий.	Тест
25			Тренировочные занятия	1.5	Овладение техникой нападающего удара.	Упражнение
26			Тренировочные занятия	1.5	Нападающие удары на месте.	Упражнение
27			Тренировочные занятия	1.5	Нападающие удар; овладение режимом разбега.	Упражнение
28			Тренировочные занятия	1.5	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.	Упражнение
29			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар; удар кистью по мячу.	Упражнение
30			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игры «Охотники и утки», «Пионербол».	Упражнение
31			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра «Перестрелка с капитаном».	Упражнение
32			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.	Тест
33			Тренировочные занятия	1.5	Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.	Упражнение
34			Тренировочные занятия	1.5	Прямой нападающий удар по ходу.	Упражнение
35			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар и блокирование.	Упражнение
36			Тренировочные занятия	1.5	Нападающий удар и блокирование.	Упражнение
37			Тренировочные занятия	1.5	Основные виды перемещений к мячу. Техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.	Упражнение
38			Тренировочные занятия	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	Упражнение
39			Тренировочные занятия	1.5	Нижняя боковая и прямая подачи.	Упражнение
40			Тренировочные занятия	1.5	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.	Упражнение
41			Тренировочные занятия	1.5	Добивание мяча от сетки.	Упражнение

42			Тренировочные занятия	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	Тест
43			Тренировочные занятия	1.5	Техника верхней подачи мяча.	Упражнение
44			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Упражнение
45			Тренировочные занятия	1.5	Выбор места для подачи.	Упражнение
46			Тренировочные занятия	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	Упражнение
47			Тренировочные занятия	1.5	Подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой.	Тест
48			Тренировочные занятия	1.5	Подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой.	Упражнение
49			Тренировочные занятия	1.5	<i>Индивидуальные действия игрока:</i> выбор места для выполнения подачи;	Упражнение
50			Тренировочные занятия	1.5	Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Упражнение
51			Тренировочные занятия	1.5	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,	Упражнение
52			Тренировочные занятия	1.5	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).	Упражнение
53			Тренировочные занятия	1.5	Взаимодействие игроков игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Упражнение
54			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Соревнования.	Тест
55			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Соревнования.	Упражнение
56			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Соревнования.	Упражнение
57			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка	Упражнение



					управления мячом. Соревнования.	
58			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Соревнования.	Упражнение
59			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Соревнования.	Упражнение
60			Тренировочные занятия	1.5	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Упражнение
61			Тренировочные занятия	1.5	Введение в начальные игровые ситуации.	Упражнение
62			Тренировочные занятия Тренировочные занятия	1.5	Введение в начальные игровые ситуации.	Упражнение
63			Тренировочные занятия	1.5	Двухсторонняя игра в волейбол.	Упражнение
64			Тренировочные занятия	1.5	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3,	Тест
65			Тренировочные занятия	1.5	Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Упражнение
66			Тренировочные занятия	1.5	Выбор места при приеме нижней подачи.	Упражнение
67			Тренировочные занятия	1.5	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Упражнение
68			Тренировочные занятия	1.5	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Упражнение
69			Тренировочные занятия	1.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Упражнение
70			Тренировочные занятия	1.5	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Упражнение
71			Тренировочные занятия	1.5	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Упражнение
72			Итоговая аттестация	1.5	аттестация	Тестовый контроль

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

### **1. Краткий исторический очерк развития волейбола.**

Ознакомить учащихся с историей волейбола. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.

Формы занятий: беседа.

Методы: информационно – сообщаемый.

Форма подведения итогов: опрос.

### **2. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Ознакомить учащихся со строением и функциями организма человека.

Формы занятий: беседа.

Методы: информационно – сообщаемый.

Форма подведения итогов: опрос.

### **3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Ознакомить учащихся с формами контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на организм. Предупреждение травматизма.

Формы занятий: объяснительный, иллюстрированный, упражнение.

Методы: : словесные(объяснение, рассказ.)

Практические методы (метод упражнений; игровой).

Форма подведения итогов: опрос, тестирование.

### **4. Методы тренировки. Правила игры и проведение соревнований.**

Ознакомить учащихся с основами методики обучения и тренировки. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Формы занятий: объяснительный, иллюстрированный, упражнение.

Методы: информационно – сообщаемый.

Форма подведения итогов: опрос, тестирование.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Тренировочные занятия общей и специальной физической подготовки.

Форма занятий: упражнение, коллективная;

Методы: словесные(объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.)

Практические методы (метод упражнений; игровой; соревновательный).

Форма подведения итогов: наблюдение , тестирование.

### **6. Основы техники и тактики игры.**

Изучение техники и тактики игры.

Форма занятий: упражнение, игровая, коллективная;

Методы: словесные(объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.)

Практические методы (метод упражнений; игровой; соревновательный).

Форма подведения итогов: конкурсы, матчевые встречи, соревнования школьного, районного и регионального масштабов.

### **Материально-техническая база:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-1 шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-3шт.

6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 10 шт.
9. рулетка- 1шт.

### **Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#### **Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

**КИМы**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	оценка					
			Мальчики			девочки		
			продвину- тый	базовый	стартовый	продвину- тый	базовый	стартовый
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	3	2	1	3	2	1
		12	5	3	1	4	3	1
		13	6	4	2	5	3	2
		14	10	5	3	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	2	1	0	2	1	0
		12	4	2	1	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	5	3	2	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	3	2	1	2	1	0
		14	5	3	2	4	2	1
		15	5	3	2	4	3	2
		16	5	3	2	4	3	2
		17	5	3	2	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	4	3	2	3	2	1
		14	5	3	2	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	3	2	1	2	1	0
		16	3	2	1	3	2	1
		17	4	2	1	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	4 6	3 4	1 2	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	3 4	2 3	1 2	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	5 7	3 5	2 3	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	4 5	2 3	1 2	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	5 5 6	3 4 4	2 3 3	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	4 6 7	2 4 5	1 2 3	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	оценка					
			Мальчики			девочки		
			продвину- тый	базовый	стартовый	продвину- тый	базовый	стартовый
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	2	1	0	1	-	-
		12	3	2	1	2	1	-
		13	5	3	2	5	3	2
		14	6	4	3	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	5	4	3	4	3	2
		16	6	4	3	5	3	2
		17	7	5	4	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	4	3	2	3	2	1
		16	6	5	4	5	4	3
		17	6	5	4	5	4	3

<b>IV.</b> <b>Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	1	1	-	1	-	-
		14	1	1	-	1	-	-
		15	4	2	1	3	2	1
		16	5	4	2	4	3	1
		17	6	4	3	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	1	1	-	1	-	-
		14	1	1	-	1	-	-
		15	4	2	1	3	2	1
		16	5	4	2	4	3	1
		17	6	4	3	5	3	1