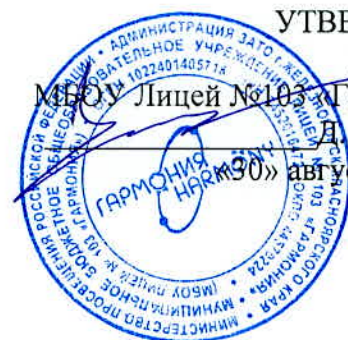


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №1  
«30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Лицей №103 «Гармония»  
Д. Н. Диких  
«30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный  
Уровень программы: базовый  
Возраст: 11 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор и составитель:  
педагог дополнительного образования  
Фольц Андрей Федорович

г. Железногорск, 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей в области естественнонаучного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10

Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО

Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»

Устава МБОУ Лицея №103 «Гармония».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей

основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### ***Отличительные особенности программы***

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

***Адресат:*** обучающиеся в возрасте с 12 лет (7–9 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 136.

***Формы обучения и режим занятий:*** занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи**

**Цель** программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**  
*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий волейболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*воспитательные:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

### Содержание программы

#### Учебный план

Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка	10	3	8	Ведение дневника самоконтроля
2. Физическая подготовка	20	4	16	Сдача контрольных нормативов. Контрольное задание.
3. Техническая подготовка	62	10	53	Промежуточная аттестация.
4. Тактическая подготовка	28	3	25	Контрольное задание.
5. Контрольные игры и соревнования	16	3	12	Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу. Итоговая аттестация.
<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	

### Содержание учебного плана программы

#### Теоретическая подготовка (10 часов)

##### *Теория (3 ч.)*

Развитие Волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность Волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболиста. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

##### *Практика (7 ч.)*

Техническая подготовка волейболиста, Тактическая подготовка волейболиста. Правила судейства соревнований по волейболу.

*Форма контроля:* Ведение дневника самоконтроля, опрос.

## **Физическая подготовка (20 часов)**

### **1. Общая физическая подготовка.**

*Теория (4 часа)*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, волейбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

*Практика (16 часов)*

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

*Форма контроля:* Сдача контрольных нормативов.

### **Техническая подготовка**

*Практика (62 часа)*

#### **Техника нападения**

Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Поддача в прыжке.

*Форма контроля:* Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### **1. Игра по правилам с заданием**

*Практика:* Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

*Форма контроля:* Специальная физическая подготовка (СФП)

#### **1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом

вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

*Форма контроля:* Тактическая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### **1. Игра по правилам с заданием**

*Практика:* Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

*Форма контроля:* Контрольно-оценочные и переводные испытания (Подвижные игры. Эстафеты).

**Рабочая программа на текущий учебный год в Приложении №1**

### **Планируемые результаты**

**Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

**В конце обучения учащиеся узнают:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования,

- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты:**

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**Календарный учебный график**

Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации
34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация – декабрь Итоговая аттестация - май

**Условия реализации программы**

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва



отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. После первого академического часа занятий предусмотрен перерыв 15 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческое объединение дополнительного образования детей нет. В группы записываются учащиеся с 12 – 15 лет. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в спортивном зале Лицея.

### ***Материально – техническое обеспечение***

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки— 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи Волейбольные — 20
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

### ***Информационное обеспечение***

[www.festival.-1september.ru](http://www.festival.-1september.ru) - Материалы сайта «Фестиваль открытых уроков»

[www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org) - Материалы сайта «Педсовет»

<http://www.solnet.ee> – детский портал «Солнышко».

Ресурсы Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми не менее года, образование высшее педагогическое.

### ***Формы аттестации и оценочные материалы***

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (сдача нормативов). По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Контрольные упражнения	мальчики		
	уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,6	9,1	9,6

Прыжок в длину с места /см/	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	550

### ***Нормативы специальной физической подготовленности***

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
			юноши		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Подача	12-15	5	3	2
		12-15	7	6	4
2	Верхняя и нижняя передача в парах	12-15	3	2	1
		12-15	5	4	2
3	Прием на месте и после перемещения	12-15	4	3	1
		12-15	5	4	2

### **Методические материалы**

#### ***Основные формы занятий.***

- В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.
- Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.
- Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### ***Методы организации занятий.***

- Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.
- Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.
- Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

#### ***Технология личностно–ориентированного обучения.***

Спортивный зал, в котором проводятся занятия, соответствует требованиям материального обеспечения, оборудован согласно правилам пожарной безопасности.

Организация образовательного процесса: очно (в особых условиях дистанционно).

#### **Список использованной литературы**

##### ***Для обучающихся:***

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

*Для педагогов*

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Календарно-тематическое планирование  
на текущий учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»

Педагог: Фольц Андрей Федорович

Дата	Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		10	2	8	Ведение дневника самоконтроля
	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания	2	1	1	
	Стойка игрока (исходные положения)	4	2	2	
	Стойка игрока (исходные положения)	2	1	1	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	1	1	
2. Физическая подготовка		20	4	16	Сдача контрольных нормативов
Общая физическая подготовка.		10	5	5	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4	2	2	
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	2	2	
	Сочетание способов	2	1	1	

	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)				
<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.	2	1	1	
	Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.	2	1	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.	4	2	2	
	Упражнения для развития ловкости волейболиста.	2	1	1	
<b>3. Техническая подготовка</b>		<b>62</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	
<b>Передача мяча.</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	2	2	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	2	2	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	2	2	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	1	1	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	1	1	
<b>Блокировка удара</b>		<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	Оценка техники и точности блокировки

					удара
	Одиночное блокирование	4	2	2	
	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4	2	2	
	Страховка при блокировании	2	1	1	
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	4	2	2	
<b>Нападающий удар</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Оценка техники выполнения удара
	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	8	2	6	
	Нападающий удар с переводом вправо (право)	8	2	6	
<b>Прием мяча</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Оценка техники приема мяча
	Прием мяча снизу двумя руками	4	2	2	
	Прием мяча снизу двумя руками	4	2	2	
	Прием мяча сверху двумя руками	4	2	2	
	Прием мяча сверху двумя руками	4	2	2	
<b>4. Тактическая подготовка</b>		<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	8	2	6	
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	8	2	6	
	Групповые тактические действия в нападении, защите	12	2	10	
<b>5. Контрольные игры и соревнования</b>		<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по волейболу
	Двухсторонняя товарищеская игра	2	1	1	
	Двухсторонняя	2	1	1	

	товарищеская игра				
	Двухсторонняя учебная игра	4	2	2	
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	4	2	2	
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	6	2	4	
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>			