

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 пос. Редкино

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

 / Мальцева И.И.

Протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 пос. Редкино



Бордачев В.А.

Приказом № 106/2 от 31.08 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

(стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает обучающихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их воспитанники упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно-воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурно-спортивного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Возрастные особенности детей

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. Данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Основной формой

самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Педагогов воспринимают через призму общественного мнения группы.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Принципы организации учебного процесса:

Программа по волейболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительность занятия 2 академических часа в неделю. Возрастная группа 9-17 лет. При организации занятий применяется технология дифференцированного обучения, учитываются возраст и уровень каждого обучающегося. Состав группы разновозрастной. Обучающиеся зачисляются на добровольной основе. Может быть реализована для детей с ОВЗ.

Участие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в общественных отношениях является составной частью социальной и образовательной интеграции. Социальная интеграция является результатом специального обучения, направленного на включение индивидуума в жизнь общества. Образовательная интеграция, являясь частью интеграции социальной, рассматривается как процесс воспитания и обучения особых детей совместно с обычными детьми в специально организованных условиях деятельности детско-взрослых сообществ.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Основными формами проведения занятий являются комбинированные занятия, состоящие из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

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

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Требования к обучающимся.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);
3. Судить соревнования по волейболу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Формы и методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы фиксации результатов:

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

участие в соревнованиях;

участие в олимпиадах;

защита творческих работ и проектов.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Учебный план.

(стартовый уровень) 68 ч.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника перемещений	8	4	4	Анкетирование, опрос
2	Прием. Передача. Подача мяча. Судейская практика	28	8	20	Зачет
3	Нападающий удар. Блокирование	8	4	4	Зачет
4	Тактика игры в нападении	12	4	8	Зачет
5	Тактика игры в защите	12	4	8	Зачет
	ИТОГО	68	24	44	

Содержание программы:

Техника перемещений (8 часов)

- Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Прием. Передача. Подача мяча (28 часов)

- Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
- Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
- Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
- Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
- Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол

- Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
- Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
- Судейская практика

Нападающий удар. Блокирование (8 часов)

- Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Тактика игры в нападении (12 часов)

- Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
- Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
- Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
- Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Тактика игры в защите (12 часов)

- Система игры в защите «углом вперед».

Индивидуальные действия: держать игрока, выбор позиции, опека игрока без мяча, держание на игрока, держание на мяч, действие защитника против игрока с мячом.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков в защите (подстраховка, проскальзывание, переключение).

Командные действия: личная защита, концентрированная защита, зонная защита, подвижная защита, зонный прессинг, личный прессинг. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями

Материально-техническое обеспечение

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

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

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные.
3. Гимнастические маты.
4. Скакалки.
5. Мячи набивные (масса 1 кг).
6. Мячи волейбольные.
7. Рулетка.

Основной учебной базой для проведения занятий является большой спортивный зал школы.

Литература для педагога:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Клещев Ю.Н, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся и родителей:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

4. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

5. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

6. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 28/2
от 02 «марта» 2023 года

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными	Большой спортивный зал	Анкетирование, опрос

						шагами боком, лицом и спиной вперед.		
2				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Большой спортивный зал	Зачет
3				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебная игра в волейбол	Большой спортивный зал	Зачет
4				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Большой спортивный зал	Наблюдение
5				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Передача мяча двумя руками сверху во	Большой спортивный	Зачет

						встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	зал	
6				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Большой спортивный зал	Наблюдение
7				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	Большой спортивный зал	Зачет

						двумя руками в различных сочетаниях.		
8				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Большой спортивный зал	Зачет
9				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Большой спортивный зал	Наблюдение
10				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная	Большой спортивный зал	Наблюдение

						игра в волейбол.		
11				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Большой спортивный зал	Зачет
12				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Большой спортивный зал	Оценка судей
13				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Судейская практика	Большой спортивный зал	Наблюдение
14				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Нападающий удар. Блокирование	Большой спортивный зал	Наблюдение
15				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Большой спортивный зал	Зачет

						Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
16				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра	Большой спортивный зал	Наблюдение, самоконтроль
17				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	Большой спортивный зал	Просмотр, самоконтроль
18				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра	Большой спортивный зал	Зачет
19				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование.	Большой спортивный зал	Зачет
20				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра	Большой спортивный зал	Зачет
21				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Тактика игры в нападении	Большой спортивный зал	Зачет

22				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Большой спортивный зал	Самоконтроль
23				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	3	Групповые тактические действия нападении в – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Большой спортивный зал	Оценка судей
24				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Подвижные игры и эстафеты.	Большой спортивный зал	Самоконтроль

25				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Большой спортивный зал	Наблюдение
26				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Большой спортивный зал	Наблюдение
27				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Большой спортивный зал	Диагностика, просмотр
28				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Большой спортивный зал	Зачет
29				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Большой спортивный зал	Наблюдение

30				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	1	Тактика игры в защите	Большой спортивный зал	Зачет
31				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Система игры в защите «углом вперед».	Большой спортивный зал	Зачет
32				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	3	Индивидуальные действия: держать игрока, выбор позиции, опека игрока без мяча, держание на игрока, держание на мяч, действие защитника против игрока с мячом.	Большой спортивный зал	Просмотр, наблюдение, самоконтроль
33				Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Групповые действия: взаимодействие двух игроков в защите (подстраховка, проскальзывание, переключение).	Большой спортивный зал	Оценка судей

34				Групповое	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Большой спортивный зал	Игра
ИТОГО					68			

Приложение 1. Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	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	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	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	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	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	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2

		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	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	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
		16	7	5	4	3	5	4	3	2	
		17	8	6	4	3	6	4	3	2	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
		16	7	6	4	2	5	3	2	1	
		17	8	7	5	3	6	5	3	2	
	Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
				мальчики				девочки			
				высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий