

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Средняя образовательная школа №13 им. П.А. Леонова  
г. Южно-Сахалинск

**Рассмотрена:**  
На педагогическом совете  
г.Южно-Сахалинск  
МАОУ СОШ №13  
имени П.А. Леонова  
Протокол №5 от «31» 05. 2024г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ №13  
имени П.А. Леонова  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Мишенкова  
Приказ №510-ОД от «31»05.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙОЛ»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Возрастная категория:** 11-14 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-разработчик:**  
Моргачев Сергей Павлович  
Педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск  
2024г.

## **Содержание**

### **1. Комплекс основных характеристик**

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Учебный план

1.4 Содержание программы

**1.5** Планируемый результат

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 календарно-учебный график

2.2 Методическое обеспечение программы

2.3 Дидактические материалы

2.4 Материально-техническое обеспечение

2.5 Кадровое обеспечение

2.6 Список литературы

### **Приложения**

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 17.02.2023года;

2. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 1 марта 2023 года).

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г.№467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 утверждение санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);

10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской

области, утвержденные письмом Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023г. №3.12-Вн5709/23 «О направлении методических рекомендаций тпо проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

11. Устав МАОУ СОШ№13 имени П.А. Леонова.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности программы:** стартовый.

**Актуальность.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скорость, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся развивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11 -

14 лет. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

- информационно-познавательные методы;
- игровой;
- наглядный;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля.

**Тип занятий:** комбинированный.

**Формы проведения занятий:**

- практическое занятие;
- занятие – соревнование;
- демонстрация;
- соревнования;
- зачет.

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная;
- работа в малых группах.

**Объем программы** - 144 часа.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:** 2 раз в неделю, 2 академический час.

Год обучения	Продолжительность занятий, ч	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю, ч	Количество недель	Количество часов в год, ч
2024-2025	2	2	4	36	144

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование навыков практической деятельности к обучению игры в волейбол и систематическим занятием спортом детей.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить техническим и тактическим основам спортивной игры- волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развить двигательные способности;

**Воспитательные:**

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

#### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения по программе обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

#### **Предметные:**

- будут знать технические и тактические основы спортивной игры- волейбол;
- будут уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Метапредметные:**

- разовьют координацию движений и основные физические качества;
- повысится работоспособность у обучающихся;
- разовьют двигательные способности.

#### **Личностные:**

- будут проявлять упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- будут проявлять дисциплинированность;

будут уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **1.3 Учебный план**

№	Разделы и темы программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>				
	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	1	-	1	Опрос/практическая работа
	1.2 Понятие о технике и тактике игры	2	-	2	Опрос/практическая работа
	1.3 Правила игры в волейбол	1	-	1	Опрос
<b>Всего: 4 часа</b>					
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
	2.1 Упражнение на гибкость, развитие осанки	1	3	4	Опрос/практическая работа
	2.2 Упражнения на развитие силы и скорости	1	3	4	Опрос/практическая работа
	2.3 Комплексные упражнения	1	3	4	Игра
<b>Всего: 12 часов</b>					
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				

	3.1	Упражнения на специальную выносливость	1	3	4	Опрос/практическая работа
	3.2	Упражнения на реакцию и ловкость	1	3	4	Опрос/практическая работа
	3.3	Самостраховка при падении	1	2	3	Опрос/практическая работа
	3.4	Спортивные стойки и позиции	1	1	2	Опрос/практическая работа
	3.5	Передвижения, повороты, обманные движения	1	3	4	Опрос/практическая работа
	3.6	Учебно-тренировочное соревнование.	-	2	2	Учебно-тренировочное соревнование
<b>Всего: 19 часов</b>						
<b>4.</b>		<b>Технические приемы</b>				
	4.1	Подачи	1	9	10	Тест, игра
	4.2	Передачи	1	12	13	Тест, игра
	4.3	Комбинированные упражнения	1	14	15	Тест, игра
<b>Всего: 38 часов</b>						
<b>5.</b>		<b>Тактические приемы</b>				
	5.1	Нападающий удар	1	16	17	Тест, игра
	5.2	Блокирование	1	9	10	Тест, игра
	5.3	Комбинированные упражнения	2	16	18	Тест, игра
	5.4	Учебно-тренировочные игры	-	22	22	Учебно-тренировочные игры
<b>Всего: 67 часов</b>						
<b>6.</b>		<b>Итоговый контроль</b>				
	6.1	Соревнование	-	4	4	Сдача контрольных нормативов, соревнование
<b>Всего: 4 часа</b>						
<b>Итого: 144 часа</b>						

#### 1.4 Содержание учебной программы

## **Раздел 1. Введение**

### **Тема 1.1. Собеседование**

Теория-1ч. Общие сведения о МАОУ СОШ №13 им. П.А. Леонова , правила поведения в помещении и на территории школы. Инструктаж по технике безопасности. Основные направления работы по программе «Волейбол», график работы.

### **Тема 1.2. Вводное занятие. Понятие о технике и тактике игры**

Теория-2ч. Основные правила и требования техники безопасности и противопожарной безопасности при работе в компьютерном классе. Структура образовательной программы, ее цель и задачи. Закрепление знаний о технических и тактических приемах, используемых при игре в волейбол.

### **Тема 1.3. Правила игры в волейбол**

Теория -1ч. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена на занятиях волейболом. Сведения о технике выполнения игровых приемов.

Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Упражнение на гибкость, развитие осанки**

Теория -1ч. Объяснения и показ физических упражнений.

Практика -3ч. Общеразвивающие упражнения, как с предметами, (скакалки, набивные мячи), так и без предметов.

### **Тема 2.2. Упражнения на развитие силы и скоростно- силовых качеств**

Теория -1ч. Значение, польза и техника упражнений

Практика- 3ч. Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма

### **Тема 2.3. Комплексные упражнения**

Теория -1ч. Объяснения и показ физических упражнений

Практика-3 Отработка упражнений для всех групп мышц.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Упражнения на специальную выносливость**

Теория-1ч. Необходимость развития выносливости

Практика-3ч. Отработка комплексов упражнений для выносливости

### **Тема 3.2. Упражнения на реакцию и ловкость**



Теория-1ч. Значимость реакции в игре волейбол

Практика -3ч. Отработка упражнений связанные с реакцией и ловкостью

### **Тема 3.3. Самостраховка при падениях, вставания**

Теория-1ч. Объяснение как правильно нужно комбинировать падения

Практика -2ч Отработка имитации падения

### **Тема 3.4. Спортивные стойки и позиции**

Теория- 1ч. Объяснение и показ стойки волейболиста

Практика -1ч. Имитация стойки волейболиста (без мяча)

### **Тема 3.5. Передвижения, повороты, обманные движения**

Теория-1ч. Наглядные объяснения и показ перемещений и поворотов волейболиста

Практика-3ч. Отработка показанных упражнений с мячом и без мяча

### **Тема 3.6. Промежуточный контроль.**

Практика -2ч. учебно-тренировочное соревнование.

## **Раздел 4. Технические приемы**

### **Тема 4.1. Подачи**

Теория-1ч. Обучение с техникой выполнения верхней и нижней подач

Практика-9ч. Отработка верхней и нижней подач.

### **Тема 4.2. Передачи**

Теория-1ч. Обучение выполнения правильной техники нижнего и верхнего передачи мяча

Практика-12ч. Отработка верхней и нижней передачи мяча в парах.

### **Тема 4.3. Комбинированные упражнения**

Теория- 1ч. Обучение использование нижней и верхней навесной передачи на е времякомандной игры в волейбол.

Практика- 14ч. Использование нижней и верхней навесной передачи на практике времякомандной игры в волейбол.

## **Раздел 5. Тактические приемы**

### **Тема 5.1. Нападающий удар**

Теория-1ч. Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика-16ч. Выполнение тактических приемов нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **Тема 5.2. Блокирование**

Теория-1ч. Знакомство с понятием блокирование. Правила выполнения приемов блокирования.

Практика-9ч. Использование приемов блокирования на практике время командной игры вволейбол.

### **Тема 5.3. Комбинированные упражнения**

Теория-2ч. Знакомство с правилами взаимодействия игроков на площадке.

Знакомство с правилами индивидуальных действий игроков разных игровых номеров на площадке.

Практика16ч. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### **Тема 5.4. Учебно- тренировочные игры**

Практика-22ч. Совершенствование всех отработанных упражнений во время игры

### **Раздел 6. Итоговый контроль**

#### **Тема 6.1. Соревнование.**

Практика-4ч. Заключительная игра в волейбол в виде соревнований. Награждение обучающихся.

## **1.5 СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Программа рассчитана на 11 месяцев обучения. В течение 11 месяцев, обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы, заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводный, промежуточный, текущий и итоговый контроли.

1. Входной контроль (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме опроса для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков).

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь). Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме учебно-тренировочных соревнований. 3. Текущий контроль (в течение года).

Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май - июнь). Проводится в практической форме.

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. Отработка технических и тактических упражнений (Приложение 3)

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. В течение года в программу включены упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения

обучающимися образовательной программы соответствуют определенным требованиям (Приложении 1,2).

### **Формы контроля.**

Контрольные игры и соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

*Порядок и периодичность проведения промежуточного и итогового контроля обучающихся (формы проведения промежуточного контроля)*

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточный контроль проводится.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итогового контроля - сдача контрольных нормативов.

*Контрольные испытания.* Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Режим занятий (очно)
2024-2025	01.09.2024	30.05.2025	36	144	Два раза в неделю по 2 часа

### **2.2 Методическое обеспечение программы**

Педагогические технологии:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

- лично-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

### **2.3 Дидактический материал**

- правила игры в волейбол
- правила судейства в волейболе
- положение о соревнованиях по волейболу.

### **2.4 Материально-технические условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

1. Спортивный зал – 1 шт.
2. Волейбольная сетка – 1 шт.
3. Игровая форма – 15 шт.
4. Волейбольные мячи – 20 шт.
5. Набивные мячи – 20 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.
8. Стойки, разметочные фишки и конусы – 10 шт.
9. свисток – 1 шт.

## **2.5 Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональному стандарту по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов**

### Основная литература

1. Беляева, А. В. Волейбол / А. В. Беляева, М. В. Савина. - 1-е изд. - Москва
2. Банников, А. М. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А. М. Банников, В. В. Костюков. - 1-е изд. - Краснодар : Москва, 2018. - 123 с. - Текст : непосредственный.
3. Бабушкин, Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» / Г. Д. Бабушкин, И. А. Рогов. -1-е изд. - Омск : СибГАФК, 2016. -83 с. - Текст : непосредственный :
4. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. / Ю. Д. Железняк. -1-е изд. - Москва : , 2018. -98 с. - Текст : 5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Марков, К. К. Руководство тренера по волейболу / К. К. Марков.- 1-е изд. -Иркутск : И., 2019. - 180 с. -Текст : непосредственный.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Л. П. Матвеев. - Краснодар : К, 2016. - 114 с. - Текст :

### Дополнительная литература

7. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев. - 1-е изд. - Москва : М, 2017. -121 с. - Текст :

8. Мерзляков, В. В. Игры, игровые упражнения волейболиста / В. В. Мерзляков, В. В. Гордышев. - 1-е изд. - Волгоград : В, 2015. - 183 с. -Текст : непосредственный.

9. Фурманов, А. Г. Волейбол, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. - 1-е изд. - Москва : Физкультура и спорт. , 2012. - 111 с. - Текст : непосредственный.

### Электронные ресурсы:

10. Методика преподавания по игровым видам спорта. - Текст : электронный // хабаровск : [сайт]. - URL: <http://www.o-volley.ru> (дата обращения: 20.03.2024).
11. Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в волейбол. - Текст : электронный // МОСКВА : [сайт]. - URL: (дата обращения: 20.03.2024).

## Общая физическая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Результаты
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	6,0
	в прыжке с места (м)	9,5

### Специальная физическая подготовка

#### Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	11-14	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11-14	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
3	Прыжок в длину с места (см.)	11-14	150	160	180	135	145	165
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	11-14	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11-14	13	18	28	7	9	14
6	Метание мяча весом (150г) (м)	11-14	24	26	33	16	18	22



## Техническая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	20
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	10
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	6
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	10
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	7
6.	Блокировка мяча в держателе или резиновых амортизаторах	7