

Управление образования администрации
Красноармейского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение
«Миасская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

От «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор
МОУ Миасская СОШ 1
 Соколова С Г

«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
губанов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Миасское

2024

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	3
	Актуальность	4
	Отличительная особенность программы	5
	Новизна	5
	Педагогическая целесообразность	5
	Адресат программы	5
	Сроки реализации программы	5
	Режим занятий	5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
	Учебный план	7
	Содержание учебного плана	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Методическое обеспечение программы	13
2.4.	Формы аттестации	15
2.5.	Оценочные материалы	16
2.6.	Список литературы	19
3.	Приложение №1	21
4.	Приложение №2	22
5	Календарно- тематическое планирование	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 3–5 классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники 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.

Упражнения и игры 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.

Программа разработана на основе нормативных документов:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Устав МОУ «Миасская СОШ №1»

«Положение о правилах приема и отчисления обучающихся в объединения дополнительного образования в муниципальном общеобразовательном учреждении «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

«Основная образовательная программа дополнительного образования муниципального общеобразовательного учреждения «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

«Положение о дополнительной общеразвивающей программе общеобразовательного учреждения «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

«Положение о дополнительном образовании обучающихся общеобразовательного учреждения «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

Актуальность программы

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации дополнительного образования в общеобразовательном учреждении.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижного образа жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия по физкультурно – спортивным программам помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

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

Процесс реализации данной программы направлен на:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Отличительные особенности программы

Определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма, учитывая его конституционные особенности и физические возможности.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна программы заключается в том, что программа «Волейбол» помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа направлена на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта по развитию физической культуры и спорта в сельской местности, по организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 3-5 классов. Количество учеников в группе - 15 человек. На программу зачисляются обучающиеся, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по программе «Волейбол».

Форма обучения - очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Объём, сроки и режим освоения программы Программа рассчитана на 3 года, 204 часа в год.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, три раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 минут, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа и локальным актам организации.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповые и индивидуальные.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, подвижная спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры обучающихся посредством игры в волейбол.

Достижению цели способствует решение следующих **задач:**

Задачи программы:

образовательные:

- формировать представление о командном игровом спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- обучить основам техники игры в волейбол;
- формировать знания о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях спортом.

развивающие:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;
- развивать двигательные способности детей и использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- содействовать развитию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, решительность, активность;
- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, «Просвещение». М. 2010). При этом большое

внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подача, нападающий удар, блокирование, скидка мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Учебный план 1 год обучения

№	Виды спортивной подготовки (СОГ)	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая часть	6	Собеседование
2	Практическая часть	210	
2.1	Техническая	70	
	ОФП	60	Сдача контрольных нормативов
	СФП	25	Сдача контрольных нормативов
2.2	Тактическая	15	Мониторинг индивидуальных достижений
2.3	Интегральная подготовка	15	
2.4	Участие в соревнованиях.	15	
2.5	Контрольные испытания	20	Тестирование
ИТОГО		216	

Учебный план 2 год обучения

№	Виды спортивной подготовки (СОГ)	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая часть	6	Собеседование
2	Практическая часть	210	
2.1	Техническая	70	
	ОФП	60	Сдача контрольных нормативов
	СФП	25	Сдача контрольных нормативов
2.2	Тактическая	15	Мониторинг индивидуальных достижений
2.3	Интегральная подготовка	15	
2.4	Участие в соревнованиях.	15	

2.5	Контрольные испытания	20	Тестирование
ИТОГО		216	

Учебный план
3 год обучения
4

№	Виды спортивной подготовки (СОГ)	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая часть	6	Собеседование
2	Практическая часть	210	
2.1	Техническая	70	
	ОФП	60	Сдача контрольных нормативов
	СФП	25	Сдача контрольных нормативов
2.2	Тактическая	15	Мониторинг индивидуальных достижений
2.3	Интегральная подготовка	15	
2.4	Участие в соревнованиях.	15	
2.5	Контрольные испытания	20	Тестирование
ИТОГО		216	

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов учебного плана программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. . Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Приём и передача мяча.

2.1. Двумя руками сверху, стоя на месте.

2.2. Двумя руками сверху с шагом вперед.

2.3. Двумя руками сверху в движении.

2.4. Передача мяча снизу на месте.

2.5. Передача мяча снизу с шагом вперед.

2.6. То же после движения.

2.7. Приём мяча после подачи.

2.8. Приём мяча после нападающего удара.

2.9. Приём мяча после скидки.

2.10. То же в движении.

3. Подача мяча

3.1. Нижняя прямая подача в стену с 3-4м.

3.2. Нижняя подача через сетку с бм.

- 3.3. Нижняя подача через сетку из-за площадки.
- 3.4. Верхняя подача в стену с 3-4м.
- 3.5. Верхняя подача через сетку с бм.
- 3.6. Верхняя подача из-за площадки.
- 3.7. Верхняя подача в прыжке.

4. Нападающий удар.

- 4.1. Нападающий удар из номера 2, 4 с места.
- 4.2. . Нападающий удар из номера 2, 4 в прыжке.
- 4.3. Нападающий удар из номера 3.
- 4.4. Нападающий удар со второй линии с места.
- 4.5. Нападающий удар со второй линии в прыжке.
5. Скидка мяча.
 - 5.1. Скидка мяча двумя руками сверху в номер 1, 5 с места.
 - 5.2. Скидка одной рукой в прыжке в номер 2, 3, 4.
6. Блокирование мяча.
 - 6.1. Одиночное блокирование.
 - 6.2. Двойной блок.
 - 6.3. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная игра в защите.
2. Командная игра в защите.
3. Индивидуальная игра в нападении.
4. Командная игра в нападении.
5. Быстрый прорыв.
6. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

1.4. Планируемые результаты

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

По окончании первого года обучения, обучающиеся имеют результаты образовательной деятельности:

1. знают правила игры в волейбол, технику безопасности на занятиях;
2. имеют представление о технических приемах в волейболе;
3. умеют играть по упрощенным правилам игры;
4. владеют понятиями терминологии и жестикуляции;

5. владеют техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
6. знают правила личной гигиены.

По окончании второго года обучения, обучающиеся имеют результаты образовательной деятельности:

1. знают основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
2. применяют технику верхней прямой подачи мяча, нападающего удара, блокировки в защите, индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
3. имеют представление о правилах судейства;
4. могут работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

По окончании третьего года обучения, обучающиеся имеют результаты образовательной деятельности:

1. владеют техникой прямой подачи в прыжке, тактикой нападения, защиты;
2. умеют принимать мяч от сетки;
3. владеют контр - атакующим действиям в волейболе;
4. применяют навыки работы в команде, умеют согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. имеют навыки командных действий в защите и нападении;
6. умеют преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
7. следят за ходом игры, мгновенно оценивают изменившуюся обстановку и принимают правильные решения.

Метапредметные результаты

развиты ключевые компетенций, психические свойства личности обучающихся в соответствии с обозначенными задачами:

- технически правильно выполняют двигательные действия в волейболе;
- объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;
- следуют при выполнении задания инструкциям педагога;
- принимают решения, связанные с игровыми действиями;
- ведут наблюдения за показателями своего физического развития;
- взаимодействуют друг с другом на площадке.

Личностные результаты

- понимают ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимают роль волейбола в укреплении здоровья;
- умеют самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умеют самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность освоения программы: 3 года (648 часов)			
Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09	01.09	01.09
Окончание учебного года	25.05	25.05	25.05
Продолжительность учебного года	36 недель (216 часов)	36 недель (216 часов)	36 недель (216 час)
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	01.09-20.09	01.09-20.09	01.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам (темам)		
Промежуточная аттестация	21.05 - 25.05	21.05 - 25.05	-
Итоговая аттестация	-	-	21.05 - 25.05
Продолжительность учебных Занятий	40 мин	40 мин	40 мин
Каникулы	01.01 -07.01	01.01 -07.01	01.01 -07.01
	26.05-31.08	26.05-31.08	26.05-31.08
Праздничные дни	04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 25 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недели.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), январе, марте учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол».

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- комплект оборудования зала: спортивные скамейки, шведская стенка, канат и гимнастические маты;
- волейбольная сетка со стойками;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- резиновые эластичные бинты для обучающихся;
- баскетбольные и теннисные мячи
- кегли, фишки;
- аптечка.

2. Кадровое обеспечение

Программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу, имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшего курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

3. Информационное обеспечение

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
www.minsport.gov.ru;
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

2.3. Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу девочек 9 – 11 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые обучающиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия игры в волейбол.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбольных ходов.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Методы обучения

Используются следующие методы обучения:

1. *Общепедагогические:*

- метод целостного обучения;
- метод расчлененного обучения;
- метод устного сообщения материала (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, наблюдение);
- метод пробы и упражнения;
- метод игры и соревнования;
- метод контроля и проверки.

2. *Специфические:*

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;
- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется в интервалом «отдыха»;
- взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется как правило в конце тренировки);
- групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
- самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
- индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;
- домашнего задания - самостоятельные занятия в свободное время.

3. *Нетрадиционные:*

- «повторение» - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с педагогом;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;
- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим);
- поощрение и наказание;
- метод вопросов и ответов;
- метод личного примера.

Обеспечение программы методической продукцией

1. *Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.
- 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 картотекой упражнений по волейболу.

2.4. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Промежуточная аттестация - осуществляется после изучения материала первого, второго года обучения по разделам программы.

Итоговая аттестация проводится в конце освоения программы.

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Основной показатель реализации программы по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (*промежуточная и итоговая аттестация*).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла *2 раза в год*.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является *мониторинг*. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и т.д.

2.5. Оценочные материалы

Для оценки результатов деятельности обучающихся по программе «Волейбол» используются следующие оценочные материалы:

- Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях. Заполняется в течение года на каждом году обучения.
- Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся. Заполняется по итогам каждого года обучения.
- Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов. Ведется на каждого обучающегося и заполняется по итогам каждого года обучения.

Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях

ФИ обучающегося	Название мероприятия	Уровни			Дата участия	Результат
		школьный	районный	городской		

Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся

ФИ обучающегося

№ п/п	Навык/умение	Начало года «+», «-»	Конец года «+», «-»
1.	Гигиена волейболиста		
2.	Техника перемещения		
3.	Техника подачи		
4.	Техника передачи		
5.	Техника нападающих ударов		
6.	Тактика нападения		
7.	Тактика защиты		
8.	Правила игры в волейбол		
9.	Методика судейства		
10.	Судейские жесты		
11.	Судейство		
12.	Самоконтроль		
13.	Быстрота ответных действий		

Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов

Показатель					Метапредметные результаты								
ФИ учащегося	умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей	умение распределять функции и роли в совместной деятельности	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		уметь определять общую цель и пути её достижения		выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях		понимать причины успеха/неуспеха деятельности		
					начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года

Показатель					Личностные результаты								
ФИ учащегося	дисциплинированность	трудолюбие	упорство		доброжелательность		понимание смысла занятий волейболом		оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий		соблюдение требований безопасности		
					начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

**Контрольные тесты (требования к обучающимся)
1 год обучения**

№	Тесты	возраст	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			девочки	девочки	девочки
1	Верхняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	9	10	8	6
2	Нижняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	9	10	8	6
3	Нижняя подача мяча (10 попыток). 6м.	9	5	4	3
4	Верхняя подача мяча (10 попыток). 6м.		3	2	1
5	Скидка мяча двумя руками. (10 попыток).	9	5	4	3

2 год обучения

№	Тесты	возраст	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			девочки	девочки	девочки
1	Верхняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	10	12	10	8
2	Нижняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	10	12	10	8
3	Нижняя подача мяча (10 попыток). 8м.	10	5	4	3
4	Верхняя подача мяча (10 попыток). 8м.	10	3	2	1
5	Скидка мяча двумя руками. (10 попыток).	10	5	4	3

3 год обучения

№	Тесты	возраст	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			девочки	девочки	девочки
1	Верхняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	11	15	12	10
2	Нижняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	11	15	12	10
3	Нижняя подача мяча (10 попыток). 9м.	11	5	4	3
4	Верхняя подача мяча (10 попыток). 9м.	11	3	2	1
5	Скидка мяча двумя руками. (10 попыток).	11	5	4	3

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя/ В.А. оломазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014., 111с.
2. Киселёв П.А. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015
3. Кучинский А. А. Волейбол в школе. Санкт-Петербург, 2009
4. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов М. Просвещение, 2010
5. Чехов О. Основы волейбола. Физкультура и спорт, 2012
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Литература для обучающихся

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих.– М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008

Интернет - ресурсы

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp>

150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

Календарный план воспитательной работы

Цель воспитания - создание условий для формирования социальноактивной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Формы воспитательной работы в детском объединении:

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностно-смысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;

- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовнонравственное направление	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Сентябрь	Губанов А. А.	Воспитание человека способного к принятию ответственных решений и проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник Внутришкольные соревнования по волейболу среди 5-11 классов	Октябрь	Губанов А. А.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
		Районные соревнования по волейболу	Октябрь - ноябрь		
3	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник Личное первенство школы по волейболу (технические виды)	Февраль	Губанов А. А.	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты

4	Социальнокультурная практика	Районные и внутришкольные турниры по волейболу	Апрель-май	Губанов А. А.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
---	------------------------------	--	------------	---------------	---

_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы. **С** – средний уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза,

после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

1 - 3 год обучения

№	Дата	Название темы
1.		Теоретические сведения
2.		Контрольные испытания
3.		Стойки. Выбор места для выполнения передачи.
4.		Стойки. Перемещения. Остановки.
5.		Контрольные испытания
6.		Выбор места для выполнения передачи.
7.		Верхняя передача в стену.
8.		Стойки. Перемещения. Остановки
9.		Выбор места для выполнения передачи
10.		Верхняя передача мяча над собой.
11.		Передача с собственного накидывания.
12.		Передача мяча по направлениям.
13.		Верхняя передача мяча над собой
14.		Передача мяча по направлениям
15.		Верхняя передача в стену
16.		Передача мяча над собой после перемещения.
17.		Выбор места для выполнения нижней передачи.
18.		Подбивание мяча на нужную высоту.
19.		Передача мяча над собой после перемещения.
20.		Выбор места для выполнения верхней передачи.
21.		Нижняя подача мяча в стену.
22.		Передача мяча над собой после перемещения.
23.		Выбор способа приёма подачи.
24.		Выбор места при приёме подачи.
25.		Передача мяча над собой после перемещения.
26.		Передача мяча по направлениям
27.		Соревнования.
28.		Выбор места при приёме подачи
29.		Интегральная подготовка.
30.		Верхняя передача в стену
31.		Соревнования.
32.		Интегральная подготовка
33.		Соревнования.
34.		Нижняя подача мяча через сетку.
35.		Верхняя передача в стену
36.		Верхняя передача мяча в парах.
37.		Теоретическое занятие.
38.		Интегральная подготовка
39.		Выбор места при страховке партнёра принимающего мяч.
40.		Соревнования.
41.		Выбор места при страховке партнёра принимающего мяч.
42.		Соревнования.
43.		Выбор места при приёме подачи
44.		Выбор места для выполнения передачи.
45.		Интегральная подготовка
46.		Интегральная подготовка
47.		Соревнования
48.		Соревнования

49.	Интегральная подготовка
50.	Соревнования
51.	Передача мяча по направлениям
52.	Верхняя, нижняя передачи мяча над собой.
53.	Соревнования
54.	Чередование изученных приёмов и способов.
55.	Передачи мяча в стену с изменением высоты.
56.	Чередование изученных приёмов и способов.
57.	Выбор места для выполнения нижней передачи
58.	Выбор места при приёме подачи
59.	Верхняя передача в зону нападения.
60.	Соревнования
61.	Верхняя передача в стену после движения.
62.	Верхняя передача по направлениям.
63.	Нижняя передача по направлениям.
64.	Соревнования
65.	Интегральная подготовка
66.	Верхняя передача в зону нападения
67.	Чередование изученных приёмов и способов.
68.	Выбор способа отбивания мяча через сетку.
69	Выбор места при приёме подачи
70	Чередование изученных приёмов и способов.
71	Выбор места при приёме подачи
72	Сочетание способов перемещений.
73	Чередование изученных приёмов и способов.
74	Интегральная подготовка
75	Передача с наброса партнёра.
76	Передачи в парах после перемещения.
77	Чередование изученных приёмов и способов.
78	Выбор места при приёме подачи
79	Подача мяча.
80	Передача мяча по направлениям
81	Передачи в парах после перемещения
82	Подача мяча
83	Чередование изученных приёмов и способов.
84	Подача мяча
85	Чередование изученных приёмов и способов.
86	Подача мяча
87	Выбор места при приёме подачи
88	Подача мяча
89	Выбор места при приёме подачи
90	Передачи в пределах линии нападения.
91	Передачи в пределах линии нападения
92	Интегральная подготовка
93	Скидка мяча.
94	Скидка мяча
95	Выбор места при приёме подачи
96	Нападающий удар.
97	Нападающий удар
98	Выбор места при приёме подачи
99	Нападающий удар

100		Скидка мяча
101		ОФП. Контрольное тестирование.
102		Контрольное тестирование.