

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»**

ПРИКАЗ

от 10 июня 2022 года

Красноуфимск

№ 84 -д

«Об утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Волейбол»

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу спортивной секции «Волейбол».

2. Ответственному специалисту разместить документ на официальном сайте образовательной организации.

Директор



У/

В.Л.Сычев

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
От 18.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной секции «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15-24 г

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Н.В.Хиценко,
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Содержание

Раздел 1 Основные характеристики программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Учебный (тематический) план
- 1.4 Содержание учебного плана

Раздел 11 Организационно-педагогические условия

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации

Список литературы

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества обучающихся, но, ирзвивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма. Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09- 3242;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений В Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

3. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

4. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Адресат общеразвивающей программы - общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» рассчитана на студентов в возрасте от 15 до 24 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:

В группе занимаются и юноши, и девушки. Программа позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений. В группе собираются обучающиеся с разным уровнем развития.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Этот возраст в развитии подростка обычно принято считать самым трудным как для родителей, педагогов, так и для самого подростка.

Характеризуется, как начало перестройки организма подростка: ускоренное физическое развитие, половое созревание. Особенность подросткового возраста в том и есть, что внешне он взрослеет, а по внутренним особенностям и возможностям остается ребенком. В подростковом возрасте пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство достоинства, осознание половой принадлежности. Начинается переоценка давно знакомого и привычного, формируется свое мнение и нередко очень прямолинейное, категоричное и бескомпромиссное.

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности организма, в частности такие закономерности, как гетерохронность развития физических качеств и функций организма. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже. Аэробная мощность увеличивается с возрастом у мальчиков и девочек. Наибольший прирост все физические качества имеют в подростковый период т.е. 13-16 лет.

В волейбол играть можно практически при любой физической форме, тренируются все группы мышц, развивается дыхательная система. Постоянные прыжки в волейболе дают хорошую нагрузку на суставы и связки, что увеличивает приток к ним крови и питательных веществ. В результате укрепляется связочный аппарат, суставы становятся более крепкими и подвижными, исчезает хруст, неприятные ощущения и даже суставные боли. Волейбол развивает гибкость позвоночника и может избавить от начальных проявлений остеохондроза.

Во время занятий волейболом необходимо следить за мячом, который находится то дальше, то ближе к игроку, в результате чего волейбол можно назвать зарядкой для глаз – усиливается приток крови к органу зрения, тренируются глазные мышцы. Кроме того, развивается глазомер, ведь игроку приходится угадывать точку приземления мяча, чтобы правильно отбить его.

Как и любая игра, волейбол может дать хорошую разрядку после трудового дня, помочь отрешиться от проблем, хорошо отдохнуть и повеселиться.

Число детей, одновременно находящихся в группе – 15 человек.

Режим занятий – занятия проходят 2 раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Объем общеразвивающей программы – 144 часа.

Срок освоения – 1 год.

Уровень освоения – «Базовый уровень».

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Перечень видов занятий: лекция, практические занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, контрольные тесты.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся и совершенствование технических и тактических действий игроков;

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и развитию.

Воспитательные:

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Введение	20	20	0	Устный опрос
2	1.1. Особенности игры в волейбол	4	4	0	
3	1.2. История развития волейбола	4	4	0	
4	1.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.	12	12	0	
5	2. Практическая часть	124	0	124	
6	2.1. Разновидности ОРУ	8	0	8	Анализ техники выполнения ОРУ
7	2.2. Передачи мяча	20	0	20	Сдача контрольных тестов
8	2.3. Прием мяча	20	0	20	Сдача контрольных тестов
9	2.4. Нападающий удар	20	0	20	Сдача контрольных тестов
10	2.5. Волейбольные подачи	20	0	20	Сдача контрольных тестов
11	2.6. Блокирование	8	0	8	Сдача контрольных тестов
12	2.7. Страховка	12	0	12	Сдача контрольных тестов
13	2.8. Групповые действия	16	0	16	Сдача итоговых тестов
	Итого:	144	20	124	

1.4 Содержание учебного плана

1. Введение.

1.1. Особенности игры в волейбол

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена

1.2. История развития волейбола

Теория: История возникновения волейбола.

1.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол, стойки игроков, значение тактической подготовки в волейболе, тактической подготовки в волейболе.

2. Практическая часть

2.1. Разновидности общеразвивающих упражнений

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, с волейбольными мячами, общеразвивающие упражнения в парах.

2.2. Передачи мяча

Практика: Имитация нижней и верхней передач, выполнение верхней передачи мяча, нижней передачи мяча, боковой передачи мяча, высоких передач, длинных верхних, нижних передач. Выполнение передачи в прыжке, передач в прыжке боком, передач мяча за спину.

2.3. Прием мяча

Практика: Имитация правильного приема мяча. Выполнение передач мяча за спину с прыжком, приема мяча снизу, приема мяча сверху, приема мяча с падением, приема мяча с доводкой в определенную зону, приема нападающего удара, приема скидки, приема верхней подачи, приема силовой подачи снизу. Выполнение бокового приема одной рукой, приема мяча в падении в стороны, приема с выходом под мяч.

2.4. Нападающий удар

Практика: Имитация нападающего удара. Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания, обманного нападающего удара, нападающего удара с паса, нападающего удара с работой кисти вправо-влево, выполнение скидки.

2.5. Волейбольные подачи

Практика: Имитация нижней, верхней, боковой, силовой подач. Выполнение нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней боковой подач, верхней прямой подачи, верхней короткой подачи мяча, силовой подачи в прыжке, планирующей подачи.

2.6. Блокирование

Практика: Имитация блокирующего действия. Выполнение одиночного блока, двойного блока, тройного блока, блока с передвижением из зоны 3 в 4 и обратно, блока с передвижением из зоны 3 в 2 и обратно.

2.7. Страховка

Практика: Выполнение страховки нападающего удара, страховки блокирующего, страховки при подаче, страховки при скидке.

2.8. Групповые действия

Практика: Выполнение групповых технико-тактических взаимодействий защитников, блокирующих, страхующих, Двухсторонняя игра по правилам.

1.5 Планируемые результаты

Метапредметные

- сформированы умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- способен организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные

- сформированы умения измерять индивидуальные показатели физического развития;
- сформированы умения организовывать и проводить занятия по волейболу;
- умеет правильно выполнять технические и тактические приемы в волейболе;
- знает правила соревнования и судейства по волейболу;
- улучшены показатели развития физических качеств.

Личностные

- способен к активному включению в общение и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявляет положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Раздел II. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	15
6	Недель во 2 полугодии	21
7	Начало занятий	15 сентября
8	Окончание учебного года	15 июня

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал 267,5 кв.м.
- секундомер, свисток
- рулетка
- конусы
- скакалки
- набивные мячи
- волейбольные мячи
- волейбольная сетка

Кадровое обеспечение: к реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» допускаются преподаватели и педагогические работники из числа лиц, имеющих высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры.

Методические материалы: в процессе реализации программы используются:

Учебные пособия по волейболу;

Обучающие видеофильмы по техническим и тактическим действиям игроков в волейболе;

Тестовые задания по темам игры в волейбол для оценки знаний занимающихся.

Программа реализуется с использованием технологий:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые и соревновательные технологии.

2.3 Формы аттестации

Для входящей, промежуточной аттестации обучающихся используются контрольные нормативы физической подготовленности.

Для оценки уровня освоения программы проводятся контрольные испытания для обучающихся.

В случае неудачной сдачи контрольных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

Для тестирования уровня освоения Программы используются контрольные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

При реализации программы используются следующие формы отслеживания результатов:

Раздел 1 «Введение» - устный опрос в рамках изучения тем раздела. Обучающимся предлагается ответить на вопросы, результат которых фиксируется в таблице.

Раздел 2 «Практические занятия» - выполнение контрольных нормативов Приложение 1.

Оценочные материалы

Раздел 1 «Введение»

Примерное содержание контрольных вопросов:

1. История развития волейбола в мире;
2. История развития волейбола в России;
3. Цель и задачи игры в волейбол;
4. Принципы игры в волейбол;
5. Средства и методы игры в волейбол;
6. Формы организации занятий;
7. Правила судейства игры в волейбол;
8. Правила соревнований игры в волейбол. Результаты фиксируются в таблице в виде баллов, где 0 б - ответ не верный,

1 б - ответ в общих чертах, нет конкретных примеров, обучающийся не может построить логический ответ по заданному вопросу,

2 б - ответ верный, присутствуют небольшие неточности, в целом не влияющие на суть вопроса,

3 б - ответ верный, полностью логичен, приведены примеры.

Раздел 1 «Введение»									
	ФИ	Вопросы							
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8

Раздел 2 «Практическая часть»

Примерные задания контрольных тестов:

1. Прием мяча снизу и сверху. Передачи мяча сверху и снизу.
2. Техника выполнения нападающего удара и блокирования.
3. Поддачи мяча через сетку.
4. Тактика приемов волейбольного мяча в групповых действиях: в парах, тройках.
5. Контрольная двусторонняя игра.

Контрольные нормативы физической, технической, тактической подготовленности представлены в Приложении 1.

Результаты освоения данного раздела фиксируются в таблице, где

«освоено» выставляется, если обучающийся выполняет контрольные нормативы.

«не освоено» выставляется в случае, если обучающийся не выполняет контрольные нормативы.

Раздел 2 «Практическая часть»		
№ п/п	ФИ	Результат освоения раздела (освоено/не освоено)

Список литературы

Литература для педагога:

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016.-220 с.
2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений Л.О. Железняк. Портнов, В.П. Савин и др., под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова 3-у изд., стер .-М. Изд.центр «Академия»,2018.-400с.

Литература для обучающихся (родителей):

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Волейбол. М.: Юрайт, 2019.174 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
4. Кузнецов В. С, Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.184 с.
6. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.164 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**Приемные нормативы по технической подготовке для
зачисления на учебно-тренировочный этап**

№п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам;	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3

7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольные нормативы по физической подготовке(юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

Контрольные нормативы по физической подготовке(девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

Контрольные нормативы по технической подготовке! (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность:	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольные нормативы по тактической подготовке(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6