

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА АДМИНИСТРАЦИИ
КОЗУЛЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ КОНСТАНТИНОВИЧА КВИТОВИЧА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом МБОУ

«КСОШ №2 им. Д.К. Квитовича»

Протокол № 4 от « 15 » августа 2024
года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Козульская СОШ №2

им. Д.К. Квитовича»

И.М. Е.М. Космаченко

Приказ №21 от «19» августа 2024

года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся 11-13 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор – составитель:
Перминов Александр Иванович,
педагог дополнительного образования

п. Козулька 2024 г.

Пояснительная записка

Программа секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. 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. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейбола.

Срок реализации программы 1 год, программа предназначена для учащихся 11-13 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 2 часа, 2 раза в неделю. Форма занятий - групповая.

Цель:

- Повышение уровня физического развития учащихся.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Ожидаемые результаты и способы определения

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, организации самостоятельных занятий волейболом.

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные технические элементы игры волейбол,
- демонстрировать простейшие тактические комбинации .
- приобретут базовые знания судейства,

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие в учебных, контрольных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные** результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные** результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Устный опрос
2	Техническая подготовка	42		42	Демонстрация техники элементов
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2		2	Демонстрация техники элементов
	2.2 передача мяча	10		10	Демонстрация техники элементов
	2.3. подачи мяча	10		10	Демонстрация техники элементов
	2.4. приём и розыгрыш мяча после подачи	20		20	Демонстрация техники элементов
3	Тактическая подготовка	40		40	Демонстрация тактических комбинаций
	3.1. Действия игрока в защите	18		18	Демонстрация техники элементов
	3.2. Действия игрока в нападении	18		18	Демонстрация техники элементов
4	Физическая подготовка	20		20	Практический зачёт

	4.1. Общая подготовка	10		10	Практический зачёт
	4.2. Специальная	10		10	Практический зачёт
5	Участие в соревнованиях и учебно – тренировочных играх	24		24	Практическое применение полученных знаний
6	Тестирование уровня сформированности физических качеств	8		8	Практический зачёт
7	Итого	136	2	134	

Содержание образовательной программы

Теоретическая подготовка (2 часа)

Правила волейбола, размеры площадки, техника безопасности на занятиях волейбола.

Техническая подготовка (40 часов)

Стойки игрока, перемещения в стойке, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Поддачи: прямая нижняя, прямая верхняя поддачи, розыгрыш мяча у сетки, комбинированные упражнения. нападающий удар(подводящие упражнения)

Тактическая подготовка (46 часов)

Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения, игра в нападении через зону 3. выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи в зоне 3. взаимодействие игроков линии нападения. Тактика защиты.

Физическая подготовка (20 часов)

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, шест). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости.

Участие в соревнованиях и учебно – тренировочных играх (24 часа)

Учебная игра и игровые задания, товарищеские встречи, соревнования в рамках ШСЛ.

Тестирование уровня сформированности физических качеств (8 часов)

Тестовые задания на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

г.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».
- Табло перекидное

Список литературы

Печатные пособия для учителей:

Внеурочная деятельность учащихся, Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. –М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982г.

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

Календарно – тематическое планирование.

Дата	Наименование разделов и тем	количество часов	Содержание раздела
	Теоретическая подготовка	2	Правила волейбола, размеры площадки, техника безопасности на занятиях волейбола
	Физическая подготовка	2	Общая физическая подготовка
		2	Развитие основных физических качеств волейболиста
	Техническая подготовка		
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2	Приёмы мяча , передачи, перемещения различными способами
	2.2 передача мяча	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		2	Передачи мяча у сетки в паре, комбинированное упражнение
	2.3. подачи мяча	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

		2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол
	Физическая подготовка	2	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).
		2	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
		2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.
		2	Упражнения для развития быстроты перемещения.
	2.4. приём и розыгрыш мяча после подачи	2	Приём мяча двумя снизу , учебные задания
		2	Приём низко летящего мяча с последующим падение
		2	Приём планирующего мяча двумя сверху и передача в зону 3
		2	Приём мяча игроками второй линии и передача мяча в зоны 2 и3
		2	Комбинированные упражнения у сетки
		2	Приём мяча после подачи и розыгрыш
		2	Приём и передача мяча в зоны 2 и 4 на удар
		2	Взаимодействие игроков зоны 1,6,5
		2	Взаимодействие игроков зоны 6,3
		2	Приём и розыгрыш мяча , учебные задания
		2	Учебно – тренировочная игра
		2	Учебно – тренировочная игра
	Тактическая подготовка		
	3.1. Действия игрока в защите	2	Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач
		2	Индивидуальные действия. Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.
		2	Действия с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

		2	Взаимодействия игроков при приёме от подачи
		2	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2;
		2	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	3.2. Действия игрока в нападении	2	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Физическая подготовка	2	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебные задания
		2	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы
		2	Упражнения для развития координации. Учебные задания
		2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте.
	Участие в соревнованиях и		

	учебно – тренировочных играх		
		2	Учебная игра с заданием
		2	Учебная игра с заданием
		2	Отработка навыков защиты в учебной игре
		2	Отработка навыков защиты в учебной игре
		2	Отработка навыков защиты в учебной игре
		2	Отработка навыков защиты в учебной игре
		2	Отработка навыков нападения в учебной игре
		2	Отработка навыков нападения в учебной игре
		2	Отработка навыков нападения в учебной игре
		2	Отработка навыков нападения в учебной игре
		2	Отработка навыков нападения в учебной игре
	Тестирование уровня сформированности физических качеств	2	Тестирование уровня сформированности физических качеств
		2	Тестирование уровня сформированности физического качества быстрота
		2	Тестирование уровня сформированности физического качества ловкость
		2	Тестирование уровня сформированности физического качества сила
		2	Тестирование уровня сформированности физического качества скоростная выносливость
		2	Тестирование уровня сформированности физического качества гибкость
		2	Тестирование уровня сформированности технических навыков

Средства контроля

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2

	попыток в левую и правую половину площадки)	17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1