

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического объединения,
протокол № 6 от 25 мая 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
дополнительного образования
25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от 26.05.2023г. № ш7-13-251/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Александр Иванович Немькин

Паспорт программы

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Уровень программы	Базовый
Возраст обучающихся	от 14 до 17 лет.
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Немыкин Александр Иванович
Год разработки или модификации	2023
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/68
Где, когда и кем утверждена программа	Рекомендована методическим объединением МБОУ СОШ № 7, протокол № 6 от 25.05.2023, утверждена приказом директора от 26.05.2023 № Ш7 -13-251/3
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.
Задачи	<p>Обучающиеся: обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры волейбол.</p> <p>Развивающиеся: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.</p> <p>Воспитательные: воспитание силы воли, товарищества, чувства патриотизма и гордости в личных достижениях.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования «Волейбол», должны <i>знать</i> : — основы теоретической, физической, технической и тактической

	<p>ПОДГОТОВКИ</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры в волейбол; систематичность, последовательность и дифференцированный подход занятиями волейболом; — возрастные особенности учащихся, сведения о строении и функциях организма человека; — формы самоконтроля и врачебного — контроля, восстановительные процессы и их активизация; — историю развития волейбола в Сургуте и достижения спортсменов нашего региона; — виды соревнований, методику судейства игры в волейбол.
<p>Формы занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> — групповые — учебно- тренировочные занятия; — теоретические занятия; — медико-воспитательные мероприятия; — тестирование и медицинский контроль; — участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Методические материалы, разработанными педагогами МБОУ СОШ №7</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — волейбольные мячи — стойки волейбольные — насос для накачивания мячей — мячи набивные (1,2 кг) — теннисные мячи — табло перекидное — скакалки — коврик гимнастический — мост гимнастический подкидной — маты гимнастические — стенка гимнастическая — резиновые амортизаторы

	—гантели
--	----------

Аннотация к программе

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу разработана для учащихся 14-17 лет.

Срок реализации 1 год/34 недель/ 2 часа в неделю/ 68 часов в год.

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней: Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 08.12.2020 года); Концепция развития дополнительного образования детей до 203 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества,

которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Актуальность программы Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности: отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки

занимающихся является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 14-17 лет. В объединение принимаются все желающие по заявлению законного представителя. Допуск осуществляется школьным фельдшером на основании имеющейся основной группы здоровья.

Количество детей в группе, 1 год обучения – 20 человек.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов – 34 учебных недель, 68 часов в год.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Режим занятий в объединении - 2 раза в неделю по 1 часу (1 академический час – 40 минут).

Форма проведения занятий: для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала.

– образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбола, подвижных игр, спортивных игр

– образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке, обучают способам регулирования физической нагрузки, техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол. **Методы обучения:** словесный, наглядный, практический

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающиеся:

обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры волейбол.

Развивающиеся:

развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные:

воспитание силы воли, товарищества, чувства патриотизма и гордости в личных достижениях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		Тестирование
2.	Техническая подготовка	15	3	12	Зачет (практический)
3.	Тактическая подготовка	13	1	12	Зачет (практический), тестирование
4.	Общая физическая подготовка	13	1	12	Зачет (практический)
5.	Специальная физическая подготовка	12	1	12	Зачет (практический)
6.	Соревнования	5	0	5	Зачет (практический)
7.	Контрольные испытания	6	1	5	Зачет (практический)
Итого		68	30	84	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

2. Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

3. Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

4. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

6. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

7. Контрольные испытания

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Планируемые результаты

Участие в школьных соревнованиях и «Школьной волейбольной лиге», в ВФСК «ГТО».

Личностные, метапредметные и предметные результаты *Личностные результаты.*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- умение оказывать помощь своим сверстникам *Метапредметные результаты*
- определять наиболее эффективные способы достижения

результата

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять разминку
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях стремление вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.

По окончании года обучающиеся:

Будут знать

- историю развития и современное состояние волейбола в мире и у нас в стране;
- место волейбола в системе Олимпийского движения;

- основные соревнования по волейболу, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий волейболом (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
 - режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий волейболом и правила его предупреждения;

Будут уметь:

- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить игры во дворе, в оздоровительном лагере, на пляже и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные
- игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в волейболе по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Будут иметь навык:

- участия в соревнованиях;
- коллективной работы;
- нравственного поведения.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»							
I полугодие			II полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2023 31.12.2023	15	30	09.01.2024 31.05.2024	19	38	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Форма контроля	
20.12.2023			22.05.2024			Тестирование, практическая работа,	

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование средств	Примечания	Количество
1.	Волейбольные мячи.	Для каждого занимающегося.	15
2.	Волейбольная сетка.	Универсальная	1
3.	Стойки волейбольные.	Комплект	2
4.	Насос для накачивания мячей.	С набором игл	1
5.	Мячи набивные (1,2 кг).	Для каждого занимающегося	10
6.	Теннисные мячи	Для каждого занимающегося	15
7.	Табло перекидное	Для двустороннего счета	1
8.	Скакалки	Разной длины	20
9.	Коврик гимнастический.	Для каждого занимающегося	20
10.	Мост гимнастический подкидной.	Пружинный	1
11.	Маты гимнастические.	Жесткие и мягкие	5
12.	Стенка гимнастическая.	Универсальная	1
13.	Резиновые амортизаторы	Пружинный	5
14.	Гантели	Различной тяжести	10

Система контроля результативности программы

Способы определения результативности

В ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками, обучающиеся сдают нормативы
- итоговый контроль: в конце учебного года сдают нормативы по специальной физической подготовке и общей физической подготовке.

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ст.75) и приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 № 692 «Об утверждении порядка организации и осуществления по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным

общеобразовательным общеразвивающим программам **не предусмотрено.**

Информационные источники

Список литературы

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013.
4. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009.
5. Лях В.И., А.А.Зданевич. «Комплексная программа физическая воспитания 1 – 11 классов». М.:Просвещение. 2016 г.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 2014 г.
7. «Методика обучения игры в волейбол». Сост. В.И.Шнейдер, рецензент: заслуженный тренер России Р.Т.Хабибуллин. Издательство СурГУ.

Интернет-ресурсы

<https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

1. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола
2. <http://ugra-volley.ru/> - Федерация волейбола Югры

Тест по теме «Волейбол»

1.Какой формы мяч используют для игры в волейбол?

- а) сферообразный
- б) овальной
- в) мяч волан

2. Каким году появилась спортивная игра «волейбол»?

- а) 1895
- б) 1897
- в) 1917

3. Где появилась игра «волейбол»?

- а) в Европе
- б) в Америке
- в) в Азии

4. Кто считается изобретателем «волейбола»?

- а) Альфред Т.Хальстед
- б) Шакил О.Нил
- в) Уильям Дж. Морган

5.В каком году волейбол включён в программу Олимпийских игр?

- а) в 1928
- б) 1964
- в) 1948

6. В чём заключается смысл игры в волейбол?

- а) забросить мяч в корзину
- б) забить мяч в ворота
- в) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться

7. Волейбол- как вид спорта?

- а) логический
- б) контактный
- в) бесконтактный

8. Количество игроков в одной команде?

- а) без ограничений
- б) 4 человека
- в) 6 человек

9. Количество партий в волейболе?

- а) 2
- б) 3-5(при тай-бреке)
- в) 4

10. До какого количества очков продолжается партия?

- а) до 10
- б) до 30
- в) до 25 (кроме тай- брейка-до 15 очков)

11. Сколько времени длится одна партия?

- а) 15 минут

б) 45 минут

в) не ограничено

12. Сетка, используемая при игре в волейбол?

а) в форме кольца

б) в форме ворот

в) сетка по центру разделяющая площадку

13. Количество касаний подряд игроками одной команды при атаке?

а) неограниченно

б) 3 касания

в) 1 касание

14. Нарушение правил при розыгрыше?

а) офсайт

б) касание любой части сетки игроком

в) двойное ведение

15. Разновидность волейбола?

а) пионербол

б) мотобол

в) гандбол

16. Вес мяча в волейболе?

а) 425-475 гр.

б) 260-280 гр.

в) 567-650 гр.

17. Основные приёмы в игре?

а) пас

б) бросок

в) подача

Ключи:

1-а	7-в	13-б
2-б	8-в	14-б
3-б	9-б	15-а
4-в	10-в	16-б
5-б	11-в	17-в
6-в	12-в	

**Контрольные нормативы промежуточного и итогового контроля
Физическая подготовка**

Физические способности	Контрольные упражнения		
		Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,7	5,0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,2	8,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	215	180

Специальная подготовка

№п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количество раз
1	Передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз) 3 год	15-20
2	Чередование способов передачи и приёма мяча в парах сверху, снизу (кол-во серий)	15-20
3	Подачи мяча по зонам	в указанную зону
4	Блокирование нападающего удара	по технике исполнения
5	Нападающий удар	по технике исполнения
6	Приём мяча с подачи	по технике исполнения
7	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зоны 4,5,6	по технике исполнения