****

**Пояснительная записка**

**к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Волейбол» (далее программа).**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

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

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы**

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

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

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

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

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

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

**Формы занятий:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в волейбол;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для волейболиста
* овладеют основами техники волейбола;
* овладеют основами судейства в волейболе;
* вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
* коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;
* правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

* научиться проявлять творческие способности;
* развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

* начальная диагностика;
* промежуточная диагностика;
* итоговая аттестация.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал;*

*спортивный инвентарь и оборудование:* сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1кг), мячи волейбольные, рулетка.

**Дидактическое обеспечение программы**

* Картотека упражнений по волейболу (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
* «Правила игры в волейбол».
* «Правила судейства в волейболе».
* Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

* светлое просторное помещение;
* в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
* в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Обучающиеся должны овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки, такие как:

**1. Обучающие:**

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике волейбола.

**2. Развивающие:**

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**3. Воспитательные:**

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

**Предполагаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны:

***знать:***

* значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
* понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
* правила соревнований по волейболу;
* гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

***уметь:***

* выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
* играть по упрощенным правилам волейбола;
* применять полученные знания в ходе учебной игры.

**Приобрести навыки:**

* основ техники некоторых упражнений;
* выполнения возрастных нормативов.

**Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет: для старшего возраста – 180 часов, для младшего возраста - 144 часа в год. Из них в первый год обучения 56 часов теоретической подготовки и 88 часов практических занятий. Во второй год обучения 72 часа теории и 108 часов практических занятий.

Занятия проводятся – 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу - для старшей группы; 2 раза в неделю по 2 часа для младшей группы.

Программа предназначена для детей школьного возраста, от 10 до 15 лет, рассчитана на 2 года обучения.

**Оценка результатов**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Формы подведения итогов**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

*1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

# Мониторинг реализации образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Форма и содержание** | **Сроки проведения** |
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания.  Соревнования. | Декабрь  Май |

**Техническое оснащение, наглядные пособия:**

- скакалки;

- гимнастические скамейки;

- гимнастическая стенка;

- гимнастические маты;

- перекладины;

- мячи;

- волейбольные мячи;

- волейбольная сетка;

- доска

- Листовки, плакаты, карточки

**Учебно-тематический план для младшей группы**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 48 | 14 | 34 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 48 | 14 | 34 |
| 4. | Техническая подготовка. | 24 | 14 | 10 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 21 | 12 | 9 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| **ИТОГО**: | | **144** | **56** | **88** |

**Учебно-тематический план для старшей группы**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 57 | 18 | 39 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 57 | 18 | 39 |
| 4. | Техническая подготовка. | 33 | 18 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 30 | 16 | 14 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| **ИТОГО**: | | **180** | **72** | **108** |

**Краткое содержание изучаемого материала.**

**1-й год обучения.**

*Теория:* 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.

**Тема 2: 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.

**Тема 3: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. 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.

**Тема 4: 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.

**Тема5:Тактическая подготовка**

*Теория:*Научитьпринимать 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.  Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

**Тема 6: Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

**Тема 7: Итоговое занятие.**

*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 технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

**Учебно-тематический план для младшей группы**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 48 | 14 | 34 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 48 | 14 | 34 |
| 4. | Техническая подготовка. | 21 | 13 | 8 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 21 | 12 | 9 |
| 6. | Правила игры | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| **ИТОГО**: | | **144** | **56** | **88** |

**Учебно-тематический план для старшей группы**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 56 | 18 | 38 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 56 | 18 | 38 |
| 4. | Техническая подготовка. | 32 | 17 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 30 | 16 | 14 |
| 6. | Правила игры | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| **ИТОГО**: | | **180** | **72** | **108** |

**Краткое содержание изучаемого материала.**

**2-й год обучения.**

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:**Общеразвивающиеупражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

***Специальная физическая подготовка****.*

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

**Список литературы**

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
3. Железняк Ю.Д. Издательство: М., Советский спорт, 2005.
4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I /Под редакцией - М.; Изд. ЦентрАкадемия, 2002.
5. ЖелезнякЮ.Д., Портнова Ю.М.,Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II /Под редакцией - М.; Изд. ЦентрАкадемия,2004.

**Сведение о разработчике**

Ф.И.О.: Глимзянов Руслан Ринатович

МЕСТО РАБОТЫ: МБОУ СОШ №1,

ДОЛЖНОСТЬ: педагог дополнительного образования

ОБРАЗОВАНИЕ: среднее профессиональное

РАБОЧИЙ АДРЕС: 623753 г. Реж, ул. Советская, д.34

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральными Законами и иными нормативно-правовыми актами.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

**Формы занятий:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в волейбол;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для волейболиста
* овладеют основами техники волейбола;
* овладеют основами судейства в волейболе;
* вести счет;