



Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 12» ГОРОДА ГРОЗНОГО
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 12» г. Грозного)

Соблжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАТ
СОБЛЖА-ГАЛИН «ГИМНАЗИ №12»
(Соблжа-Галин МБЙХь «ГИМНАЗИ №12»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 7
От « 31 » 05 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Гимназия №12»
г. Грозного
М.М. Абаева
Приказ от « 05 » 06 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст детей: 8 -12 лет

Срок реализации: 12 дней

Автор - составитель:
Педагог дополнительного образования
Ильясов Зелимхан Ахмедович

г. Грозный, 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №12» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 4 от 03 июня 2024 года

Эксперт: Заместитель директора по методической работе Масаева Хава Руслановна.

Содержание программы

№	Наименование	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Отличительные особенности программы	4-5
1.5	Цель и задачи программы	5
1.6	Категория обучающихся	5
1.7	Сроки реализации и объем программы	5
1.8	Формы организации образовательной деятельности. Режим занятий	5
1.9	Планируемые результаты и способы их проверки	5-6
Раздел 2. Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план	6
2.2	Содержание учебного плана	7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Контрольные испытания	8
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1	Материально-технические условия реализации программы	9
4.2	Кадровое обеспечение программы	9
4.3	Учебно-методическое обеспечение	9
Список используемой литературы		10
Приложения: календарно-учебный график, оценочные материалы		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейбол физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей младшего и среднего школьного возраста и направлена на укрепление и развитие физического здоровья обучающихся, а также на формирование навыков здорового образа жизни.

1.3. Уровень освоения программы.

Стартовый уровень.

1.4. Актуальность программы. Программа составлена с учетом интересов и запросов учащихся и их родителей так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физкультуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в детском объединении для повышения уровня физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный

коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

1.5. Отличительные особенности.

Программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся в объединениях является не только технико-тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта

1.6. Цель и задачи программы.

Привлечение детей к активному отдыху, и привить любовь к игре волейбол.

Образовательные

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
2. Формировать интерес к командно-игровым видам спорта;
3. Содействовать формированию умений выполнения действий с мячом и без, освоению элементов техники волейбола и развитию двигательных способностей;

Развивающие

1. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
2. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные

1. Привить дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим.
2. Воспитать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 8 до 12 лет

1.8. Сроки реализации и объем программы. Программа рассчитана на 2 недели. Объем программы - 36 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Данная программа реализуется через использование групповых, индивидуальных и коллективных форм работы, которые осуществляются с использованием традиционных методов:

- конкурсы;
- игры;
- соревнования;
- прогулки;

Одним из важнейших средств и методов организации воспитательного пространства является создание условий для проявления самостоятельности, инициативы, принятия решений и его самореализации.

Занятия учебных групп проводятся шесть раз в неделю по 3 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв - 15 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы стартового уровня.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

По итогам обучения по программе обучающиеся будут знать/уметь

1. Вести здоровый образ жизни; систематические физкультурные занятия;
2. Приобретают теоретические знания по разделам теоретической подготовки.
3. Осваивают основные приёмы игры волейбола (перемещения, приемы и удары по мячу).
4. Движений с мячом, технику волейбола и развитию двигательных способностей.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Раздел №1 Теоретическая подготовка.	-	-	6	-
1.1.	Вводное занятие. История волейбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по Т.Б.	3	-	3	Опрос
2.	Раздел № 2 Общая и специальная физическая подготовка.	1	8	9	-
2.1.	Значение и роль ОФП и СФП.	1	-	1	Опрос
2.2.	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафета.	-	2	-	Показ отдельных упражнений.
2.3.	Развитие общей и специальной физической подготовки. Игровые и тренировочные упражнения.	-	3	-	Показ отдельных упражнений.
2.5	Игровые и тренировочные упражнения. Овладение техникой передвижений и стоек	-	3	-	Показ отдельных упражнений.
3.	Раздел №3 Техническая подготовка	1	11	12	-
3.1.	Роль и значение технической подготовки.	1	-	1	Опрос
3.2.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.	-	2	-	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов
3.3.	Передача двумя руками сверху на месте от стенки. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	-	3	-	Отработка технических приемов

3.4.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.	-	3	-	Отработка технических приемов
3.5.	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку. Подвижные игры.	-	3	1	Отработка технических приемов
4.	Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка	1	11	12	-
4.1.	Роль и значение технико-тактической подготовки.	1	-	1	Опрос
4.2.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи. Взаимодействия игроков передней линии. Эстафета с мячами.	-	2	-	Отработка технических приемов
4.3.	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Подвижные игры.	-	3	-	Отработка технических приемов
4.4.	Прием снизу двумя руками от стенки. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	-	3	-	Отработка технических приемов
4.5.	Контрольные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры эстафеты.	-	3	-	Отработка технических приемов
	Итого	6	30	36	-

2.2. Содержание учебного плана

Раздел №1 Теоретическая подготовка.

Теория:

Тема №1. Вводное занятие. История волейбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по Т.Б.

Раздел №2 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Тема №1. Значение и роль ОФП и СФП.

Практика:

Тема №2. ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафета.

Тема №3. Развитие общей и специальной физической подготовки по различным направлениям в волейболе.

Тема №4. Игровые и тренировочные упражнения. Овладение техникой передвижений и стоек

Раздел №3 Техническая подготовка

Теория:

Тема №1. Роль и значение технической подготовки.

Практика:

Тема №2. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.

Тема №3. Передача двумя руками сверху на месте от стенки. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Тема №4. Прием мяча снизу двумя руками над собой и за сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.

Тема №5. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку. Подвижные игры.

Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

Тема №1. Роль и значение технико-тактической подготовки.

Практика:

Тема №2. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи.

Взаимодействия игроков передней линии. Эстафета с мячами.

Тема №3. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Подвижные игры

Тема №4. Прием снизу двумя руками от стенки. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.

Тема №5. Контрольные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры эстафеты.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 3 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 8 попыток, а с 10-12 лет – 12 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2	Мяч волейбольный штук	25
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Барьер легкоатлетический	20
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект 3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	16
6.	Корзина для мячей	2
7.	Мяч теннисный штук	10
8.	Мяч футбольный	9
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
10.	Скакалка гимнастическая	25
11.	Скамейка гимнастическая	4
12.	Утяжелитель для ног	25
13.	Утяжелитель для рук	25
14.	Эспандер резиновый ленточный	25

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно - методическое обеспечение программы.

Дидактический материал: наглядное пособие.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования.

Используемые технологии и методы обучения:

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Методика обучения технике волейбола включает в себя следующие задачи:

- Определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом.
- Выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных параметров волейболистов.
- Построение учебно-тренировочного процесса.

Список литературы:

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое

пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, – 2012. – 149 с.: ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

2. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковырина. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева.

– Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 230 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по волейболу**

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел №1 Теоретическая подготовка. 3 ч							
1.			теория	3	История волейбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по Т.Б.		Опрос
Раздел № 2 Общая и специальная физическая подготовка 9 ч							
2.			Теория	1	Значение и роль ОФП и СФП.		Опрос
				2	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафета.		Показ отдельных упражнений
3.			Практика	3	Развитие общей и специальной физической подготовки. Игровые и тренировочные упражнения.		Показ отдельных упражнений

4.			Практик а	3	Игровые и тренировочные упражнения. Овладение техникой передвижений и стоек.		Отработка технических приемов
Раздел №3 Техническая подготовка 12 ч							
5.			Теория	1	Роль и значение технической подготовки.		опрос
			Практик а	2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.		Отработка технических приемов
6.			Практик а	3	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.		Отработка технических приемов
7.			Практик а	3	Прием мяча снизу двумя руками под собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.		Показ отдельных упражнений

8.			Практик а	3	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку. Подвижные игры		Отработка технических приемов
Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка 12 ч							
9.			Теория	1	Роль и значение технико-тактической подготовки.		Опрос
			Практик а	2	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи. Взаимодействия игроков передней линии. Эстафета с мячами.		Отработка технических приемов
10.			Практик а	3	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Подвижные игры.		Отработка технических приемов
11.			Практик а	3	Прием снизу двумя руками от стенки. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вверх.		Отработка технических приемов
12.			Практик а	3	Контрольные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры эстафеты.		Отработка технических приемов

Оценочны материалы**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

Бег 30 м 5 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 8 попыток, а с 10-12 лет – 12 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча при подаче. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.