

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96  
г. Екатеринбурга**

**Рассмотрено:**  
На заседании  
педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
протокол №1  
от «30» августа 2021 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МАОУ СОШ № 96  
(В.Ф.Садрисламова)  
приказ № 166-0  
от «30» августа 2021 г.

**ВОЛЕЙБОЛ  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 11 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 4 ГОДА)**

Смирнова Наталья Анатольевна  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2021 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для успешной организации учебного процесса секции волейбола.

Программа включает планирование и этапы обучения, планирование по годичным циклам, а так же методические рекомендации по систематизации учебно-тренировочного процесса.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, овладеть игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами игры «Волейбол». Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Развитие здорового образа жизни с помощью занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### *образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### *Развивающие*

- развить технику игру в данном виде спорта.
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на 140 часов, для общающихся в возрасте 7-11 лет, в группах по 18-20 чел. Уровень освоения – стартовый**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Форма проведения итогов реализации программы:** тестирование, мониторинг, соревнования.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- владение техническими приёмами и правилами игры; тактическими действиями; приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; навыками регулирования психического состояния.
- готовность и способность обучающихся 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;
- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- освоенный обучающимися 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.
- 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.

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Наблюдение
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	10	1	9	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Мониторинг
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	Тестирование теоретических и практических знаний
3. 1.	Приемы и передачи мяча	18	1	14	
3. 2.	Поддачи мяча	11	1	9	
3. 3.	Стойки	3	1	2	
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4	
3. 5.	Блоки	5	1	4	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Мониторинг
4. 1.	Тактика подач	4	2	2	
4. 2.	Тактика приемов и передач	4	2	2	
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>20</b>	<b>120</b>	

### Календарно-учебный график

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	3	групповая	2	Введение. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Наблюдение
	5	групповая	2	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Наблюдение
	10	групповая	2	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Наблюдение
	12	групповая	2	Упражнения для развития скорости	Наблюдение
	17	групповая	2	Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения	Наблюдение
	19	групповая	2	Прыжковые упражнения	Наблюдение
	24	групповая	2	Прыжковые упражнения	Наблюдение
	26	групповая	2	Силовые упражнения	Наблюдение
Октябрь	1	групповая	2	Силовые упражнения	Наблюдение
	3	групповая	2	Гимнастические упражнения	Наблюдение
	8	групповая	2	Гимнастические упражнения	Наблюдение
	10	групповая	2	Упражнения на гимнастических снарядах.	Наблюдение
	15	групповая	2	Акробатические упражнения	Наблюдение
	17	групповая	2	Акробатические упражнения	Наблюдение
	22	групповая	2	Баскетбол	Наблюдение
	24	групповая	2	Баскетбол	Наблюдение
	29	групповая	2	Футбол	Наблюдение
	31	групповая	2	Футбол	Наблюдение
Ноябрь	5	групповая	3	Эстафета	Наблюдение
	7	групповая	1	Значение СФП в подготовке волейболистов.	Мониторинг
	12	групповая	2	Значение СФП в подготовке волейболистов.	Мониторинг
	14	групповая	2	Значение СФП в подготовке волейболистов.	Мониторинг
	19	групповая	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами	Мониторинг
	21	групповая	2	Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	Мониторинг
	26	групповая	2	Игры и эстафеты с препятствиями	Мониторинг
	28	групповая	2	Игры и эстафеты с препятствиями	Мониторинг
Декабрь	3	групповая	2	Контрольные игры и	Мониторинг

				судейская практика	
	5	групповая	2	Контрольные игры и судейская практика	Мониторинг
	10	групповая	2	Соревнования между группами	Мониторинг
	12	групповая	2	Соревнования между группами	Мониторинг
	17	групповая	2	Судейство во время товарищеских игр	Мониторинг
	19	групповая	2	Судейство во время товарищеских игр	Мониторинг
	24	групповая	2	Упражнения направленные на развитие силы	Мониторинг
	26	групповая	2	Упражнения направленные на развитие силы	Мониторинг
Январь	7	групповая	2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	Мониторинг
	9	групповая	2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	Мониторинг
	14	групповая	2	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Мониторинг
	16	групповая	2	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Мониторинг
	21	групповая	2	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	Мониторинг
	23	групповая	2	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	Мониторинг
	28	групповая	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	Мониторинг
	30	групповая	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	Мониторинг
Февраль	4	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Тестирование
	6	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Тестирование
	11	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Тестирование
	13	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе. Специальные технические приемы перемещения	Тестирование
	18	групповая	2	Специальные технические	Тестирование

				приемы перемещения	
	20	групповая	2	Специальные технические приемы подачи	Тестирование
	25	групповая	2	Специальные технические приемы подачи	Тестирование
	27	групповая	2	Специальные технические приемы передачи	Тестирование
Март	3	групповая	2	Специальные технические приемы передачи	Тестирование
	5	групповая	2	Специальные технические приемы передачи	Тестирование
	10	групповая	2	Специальные технические приемы нападающих ударов	Тестирование
	12	групповая	2	Специальные технические приемы нападающих ударов	Тестирование
	17	групповая	2	Специальные технические приемы нападающих ударов	Тестирование
	19	групповая	2	Специальные технические приемы блокирования	Тестирование
	24	групповая	2	Специальные технические приемы блокирования	Тестирование
	26	групповая	2	Правила игры в волейбол	Тестирование
	31	групповая	2	Правила игры в волейбол	Тестирование
Апрель	2	групповая	2	Правила игры в волейбол	Тестирование
	7	групповая	2	Методика судейства	Тестирование
	9	групповая	2	Методика судейства	Тестирование
	14	групповая	2	Терминология и судейские жесты	Тестирование
	16	групповая	2	Терминология и судейские жесты	Тестирование
	21	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Мониторинг
	23	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Мониторинг
	28	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе	Мониторинг
	30	групповая	2	Значение технической подготовки в волейболе.	Мониторинг
Май	7	групповая	2	Значение тактической подготовки в волейболе.	Мониторинг
	12	групповая	2	Значение тактической подготовки в волейболе.	Мониторинг
	14	групповая	2	Тактика подач	Мониторинг
	19	групповая	2	Тактика подач	Мониторинг
	21	групповая	2	Тактика передач	Мониторинг
	26	групповая	2	Тактика передач	Мониторинг

	28	групповая	2	Тактика приёмов мяча	Мониторинг
--	----	-----------	---	----------------------	------------

*\*время и место проведения занятий определяется в зависимости от учебного расписания основной школы*

### Содержание дополнительной образовательной программы.

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### **Общая физическая подготовка.**

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. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка.** 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. Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Упражнения направленные на развитие силы

Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Упражнения направленные на развитие прыгучести

Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Техническая подготовка.**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты

Приёмы и передачи мяча

Подачи мяча

Стойки

Нападающие удары

Блоки

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

Умение принять 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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика подач

Тактика приёмов и передач

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общefизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка

	Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Метод опроса.	тестов. Обработка контрольных результатов.
--	--	---------------	---

### **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение .**

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Два спортивных зала
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
9. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

## Список литературы.

### *Для педагога:*

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва: «Физкультура и спорт» 2005. – 240 с.
2. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва: «Физкультура и спорт» 1976. – 111с.
3. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.-68 с.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007. – 208 с.
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969. – 138 с.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. – 176 с.

### *Для детей:*

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978. – 158 с.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989. – 79 с.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. – 176 с.

**Сведения о разработчике:**

Алабужева Наталья Владимировна

Образование: высшее

Педагог дополнительного образования

МАОУ СОШ №96

**Аннотация:**

Занятия волейболом являются комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. Все это позволяет достигнуть главной цели дополнительной общеразвивающей программы - формирования у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же, развития здорового образа жизни с помощью занятий волейболом.

**Тестовый контроль**  
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## **Оценочные материалы**

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Передачи.**

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

### **Подачи.**

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

### **Нападающий удар.**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

### **Блокирование.**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

## **Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

### **Площадка и её разметка.**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

### **Сетка.**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?  
Когда должна проверяться высота сетки?  
Чем проверяется высота сетки?

### **Мяч.**

Каким должен быть мяч для игры?  
Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### **Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?  
Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?  
В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?  
Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?  
В каких случаях применяется удаление игрока?  
Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### **Возраст игроков.**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?  
Разрешается ли игрокам выступать без обуви?  
Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?  
Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?  
В какой форме должны выступать команды?  
Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?  
Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?  
Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?  
В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?  
Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?  
Какие игроки считаются основными и какие запасными?  
Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?  
Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?  
Существует ли обязательная расстановка игроков?  
Как называются игроки каждой линии?  
Что такое взаимная расстановка игроков?  
Какое положение по кругу занимают игроки?  
Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?  
Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?  
Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?  
Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры.**

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон.**

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест.**

- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча.**

- Каким способом можно ударить по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих.**

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование.**

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

### **Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

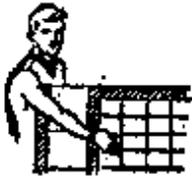
Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

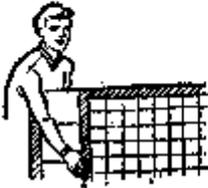
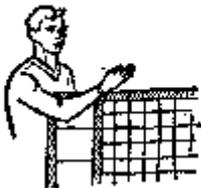
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
Мяч приземлился за пределами площадки	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p data-bbox="826 322 1445 430">Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p data-bbox="826 658 1283 698">Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p data-bbox="826 1025 1445 1093">Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p data-bbox="826 1420 1445 1487">Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p data-bbox="826 1720 1445 1832">Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) заблокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022