

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хрипуновская средняя школа»

Принята на  
заседании педагогического  
совета школы протокол  
от 30.08.2017 г. № 14

Утверждена  
приказом по школе  
от 01.09.2017 г. № 216/1

## **Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая).**

Направленность: физкультурно-спортивная.

# **«Волейбол»**

**Срок реализации 1 год**  
**Возраст детей: с 12 лет**

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Родьков Н.В.

с. Хрипуново  
2017 г.

## 2. Пояснительная записка

### Введение

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

### 2.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа имеет **спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (6-11 кл.).

### 2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

**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 Интернете.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. 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.

### 2.3. Цель и задачи программы

#### Цель:

Создание условий к формированию у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

#### Задачи:

##### *образовательные*

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

##### *воспитательные*

- вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

##### *развивающие*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

#### **2.4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:**

**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.

#### **2.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

**Программа рассчитана** для детей, имеющих первоначальные навыки игры в волейбол, с наличием физических способностей и подходящих по состоянию здоровья.

**Программа рассчитана на возраст 12 - 17 лет.** Это возраст, когда развиваются и формируются скоростные качества, организм подростка легко приспосабливается к увеличению физических нагрузок. У ребят развивается чувство команды, переживание за общие победы и неудачи.

**Наполняемость группы: 20 человек,** в соответствии с уставом школы и санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности.

Состав группы разновозрастный.

**Условия приема детей:** добровольное, по заявлению родителей или самих ребят.

#### **2.6. Сроки реализации программы**

**Сроки реализации:** 1 год- 2017-2018 уч. год.

**Этапы реализации:**

**Программа делится на три этапа.** Первый – начальная подготовка; второй – углубленное обучение технике игры; третий – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

#### **2.7. Формы и режим занятий**

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

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- 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.

**Режим работы:**

День недели	Время работы
четверг	с 16 ч 00 мин до 16 ч 45 мин с 16 ч 55 мин до 17 ч 40 мин

(в том числе и в каникулярное время)

#### **2.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность

**Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**3. Учебно-тематический план.**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

**4. Содержание дополнительной образовательной программы.**

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**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.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

**5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
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,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования,

	посещение соревнований.	метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	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. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

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

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

1. Спортивный зал площадью 130 м<sup>2</sup>
2. Волейбольные сетки – 4 штуки
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 30 штук.
5. Набивные мячи (масса 1 кг) -10 штук.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Комплекты волейбольной формы.
8. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.

## 6. Список литературы.

### *Для педагога:*

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.  
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва.  
«Физкультура и спорт» 1976.  
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.  
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.  
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.  
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.  
Матвеев А.П. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение»  
2007.  
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### *Для детей:*

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.  
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.  
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»  
2007г.

### Календарно-тематическое планирование.

Дата теор	Дата практ	Содержание учебного материала	Кол-во час	примеч
07.09		Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Терминология в волейболе.	2	
14.09		Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры	2	
21.09		Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.	2	
28.09		Проведение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений.	2	
05.10		Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.	2	
12.10		Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	2	
19.10		Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования	2	
26.10		Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.	2	
02.11		Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2	
09.11		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	
16.11		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2	
23.11		Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	2	
30.11		Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	2	
07.12		Стартовые стойки Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	
14.12		Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	2	
21.12		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	
28.12		Обучение технике нижней прямой подачи Обучение технике нижней боковой подачи	2	
04.01		Обучение технике верхней прямой подачи	2	
11.01		Обучение технике верхней боковой подаче	2	
18.01		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	
25.01		Обучение технике нападающих ударов	2	
01.02		Обучение технике приема мяча с падением	2	
08.02		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	



15.02		Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении.	2	
22.02		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	2	
01.03		Обучения индивидуальным тактическим действиям	2	
15.03		Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий.	2	
22.03		Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом	2	
29.03		Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий	2	
05.04		Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	2	
12.04		Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	2	
19.04		Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	2	
26.04		Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	
03.05		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Учебная игра.	2	
10.05		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Учебная игра.	2	
17.05		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	2	
24.05		Обучение командным действиям в нападении Обучение командным действиям в защите	2	

### **Список членов кружка «Волейбол»**

- 1. Андреев Алексей – 10 кл**
- 2. Барков Константин – 8 кл**
- 3. Барков Юрий – 11 кл**
- 4. Будашов Алексей – 9 кл**
- 5. Ваганов Данил – 8 кл**
- 6. Глушков Илья – 10 кл**
- 7. Кузнецов Алексей - 5 кл**
- 8. Курицын Александр – 5 кл**
- 9. Коротких Юлия – 8 кл**
- 10.Мажура Роман – 8 кл**
- 11.Михайленко Иван -9кл**
- 12.Ометов Данила – 8 кл**
- 13.Резайкина Анастасия – 9 кл**
- 14.Семавина Мария - 8 кл**
- 15.Семавин Александр – 8 кл**
- 16. Титов Андрей – 8 кл**
- 17.Черненький Алексей – 6 кл**
- 18. Черненький Макар - 10 кл**
- 19. Храмов Артем – 8 кл**
- 20. Шумилин Александр – 10 кл**

**Допуск врача к занятиям в секции «Волейбол»**

<b>№</b>	<b>ФИ учащихся</b>	<b>допуск</b>
1	Андреев Алексей	
2	Барков Константин	
3	Барков Юрий	
4	Будашов Алексей	
5	Ваганов Данил	
6	Глушков Илья	
7	Кузнецов Алексей	
8	Курицын Александр	
9	Коротких Юлия	
10	Мажура Роман	
11	Михайленко Иван	
12	Ометов Данила	
13	Резайкина Анастасия	
14	Семавина Мария	
15	Семавин Александр	
16	Титов Андрей	
17	Черненький Алексей	
18	Черненький Макар	
19	Храмов Артем	
20	Шумилин Александр	

**Заведующая Хрипуновским ФАП**

**Сегина М.М.**

**Допуск врача к занятиям в школьную мастерскую**

<b>№</b>	<b>ФИ учащихся</b>	<b>допуск</b>
1	Вихарев Павел	
2	Наумов Никита	
3	Кузнецов Алексей	
4	Курицин Александр	
5	Солодовников Николай	
6	Любашиц Александр	
7	Отт Серафим	
8	Рыжов Кирилл	
9	Токарев Андрей	
10	Черненький Алексей	
11	Шмелев Максим	
12	Барков Константин	
13	Ваганов Данил	
14	Ометов Данила	
15	Захаров Роман	
16	Мажура Роман	
17	Семавин Александр	
18	Чиркунов Иван	
19	Храмов Артем	
20	Титов Андрей	
21	Михайленко Иван	
22	Будашов Алексей	

**Заведующая Хрипуновским ФАП**

**Сегина М.М.**

## Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
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.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над 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

## **Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

### **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 крепляется 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 прикоснется 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	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>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
<p>Мяч першел сетку за ограничительной лентой</p>	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
<p>Замена игрока</p>	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
<p>Касание мяча на стороне противника</p>	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
<p>Ошибки нет. Игра продолжается</p>	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
<p>Конец партии</p>	<p>Судья складывает руки крест-на-крест</p> 