

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Веселолопанская средняя общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета
от «30» августа 2023 г., протокол №1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Веселолопанская СОШ»
_____ А.С. Корякин
Приказ №227 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность-спортивная
(срок реализации 36 недель)
(возраст обучающихся 12-16 лет)

Разработчик – Сороченко Виктор
Сергеевич, педагог
дополнительного образования
МОУ «Веселолопанская СОШ»

с. Веселая Лопань 2023 г.

Содержание программы

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание учебного предмета	10
4.	Календарно-тематический план	17
5.	Формы аттестации	37
6.	Методическое обеспечение	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе примерной программы «Дополнительное образование учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

В программу внесены изменения: уменьшено количество учебных часов до 144. Кроме этого, изменены отдельные темы теоретического курса, с учётом современных требований и социальных условий. Программа рассчитана на 1 год.

Уровень сложности - стартовый, В отделении по волейболу может заниматься любой ребёнок в возрасте 12-16 лет, не имеющий медицинских противопоказаний (при наличии медицинской справки).

Актуальность обусловлена тем, что современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъема во всем мире, является популярным среди подрастающего поколения. Но спортивную секцию волейбола в ДЮСШ может посещать не каждый ребенок, это ограничивается строгим медицинским допуском и спортивным отбором, так как конечная цель тренировочного процесса – спорт высших достижений.

Школьная же секция доступна для всех детей, любивших на уроке физкультуры упражнения с баскетбольным мячом. Отличительная особенность секции баскетбола в школе – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях школы.

Цели и задачи рабочей программы

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-10 классов и рассчитана на 144 часа. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Режим занятий — 2 раза в неделю по 90 мин.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническая, тактическая и физическая.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Содержание программы направлено на воспитание высококонкретных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней прямой подаче:	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь

<ul style="list-style-type: none"> -имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга 	<p>направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста <p>Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.</p> <ul style="list-style-type: none"> -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку. 	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>
<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий	Формы контроля
	Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	2	—	Опрос
1	Теоретические сведения (основы знаний)	12	12	—	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	20	—	20	
3	Техническая подготовка	64	-	64	Тестирование
4	Тактическая подготовка	16	-	16	
5	Подвижные игры и	22	-	22	

	эстафеты				
6	Контрольные испытания и соревнования	8		8	Спортивный праздник
	Всего	144	14	130	

**Распределение программного материала по волейболу
во внеурочной деятельности обучающихся**

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	2	—
2	Теоретические сведения (основы знаний)	12	12	—
2.1	Влияние игры в волейбол на здоровье	4	4	-
2.2	История игры в волейбол	4	4	—
2.3	Правила игры в волейбол	4	4	
3	Общая физическая подготовка	20	—	20
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	—	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	—	4
3.3	Упражнения для ног	4	-	4
3.4	Упражнения для туловища	4	—	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	—	4
4	Техническая подготовка	64	-	64
4.1	Перемещения	8		8
4.1.1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4	-	4
4.1.2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	-	4
4.2	Передачи мяча	24	-	24
4.2.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	8		8
4.2.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	8		8
4.2.3	Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах	8		8
4.3	Подачи мяча	16		16

4.3.1	Верхняя прямая	8		8
4.3.2	Нижняя боковая	8		8
4.4	Прием мяча	16		16
4.4.1	Прием мяча снизу двумя руками	8		8
4.4.2	Прием мяча сверху двумя руками	8		8
5	Тактическая подготовка	16	-	16
5.1	Индивидуальные тактические действия в защите	8	-	8
5.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	8	-	8
6.	Подвижные игры и эстафеты	22	-	22
6.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	12		12
6.2	Игры, развивающие физические способности	10		10
7.	Контрольные испытания и соревнования	8		8
7.1	Физкультурный праздник «Волейбольный калейдоскоп»	4	-	4
7.2	Соревнования с элементами волейбола	4	-	4
	Всего	144	14	130

Календарно-тематический план
на 2023 – 2024 учебный год обучения

№ п/п	Календарные сроки		Разделы программы и темы учебных занятий	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.			Вводное занятие (правила техники безопасности)	Однонаправленное	2	Правила техники безопасности, дорожная безопасность. Правила подбора и хранения инвентаря.			
Раздел 1.									
2.			Теоретические сведения (основы знаний-12 часов) Влияние игры в волейбол на здоровье	Однонаправленное	2	Волейбол и здоровье человека. Волейбол как средство развития физических качеств		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
3.			Теоретические сведения (основы знаний) Влияние игры в волейбол на здоровье	Однонаправленное	2	Волейбол как сегмент повышения двигательной активности		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала

4.			Теоретические сведения (основы знаний) История игры в волейбол	Однонаправленное	2	Зарождение волейбола. Развитие волейбола в России и в Белгородской области.		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
5.			Теоретические сведения (основы знаний) История игры в волейбол	Однонаправленное	2	Выдающиеся спортсмены волейболисты.		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
6.			Теоретические сведения (основы знаний) Правила игры в волейбол	Однонаправленное	2	Основные положения игры в волейбол.		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
7.			Теоретические сведения (основы знаний) Правила игры в волейбол	Однонаправленное	2	Организация и проведение соревнований		формирование мотивации достижений	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
Раздел 2.									
8.			Общая физическая подготовка-20 час. Упражнения в ходьбе и беге	Однонаправленное	2		Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Музыкальный центр

							полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.		
9.			Общая физическая подготовка Упражнения в ходьбе и беге	Однонаправленное	2		Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Музыкальный центр
10.			Общая физическая подготовка Упражнения для плечевого пояса и рук	Однонаправленное	2		На месте в различных исходных положениях (и. п.)	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Музыкальный центр
11.			Общая физическая подготовка Упражнения для плечевого пояса и рук	Однонаправленное	2		В движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	скакалки, палки гимнастические, мячи теннисные, обручи гимнастические

12.			Общая физическая подготовка Упражнения для ног	Однонаправленное	2		На месте в различных и. п.; у опоры;	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Скакалки гимнастические, палки гимнастические, мячи теннисные, обручи гимнастические
13.			Общая физическая подготовка Упражнения для ног	Однонаправленное	2		В движении; с предметами; с партнёром. Воспитание морально-волевых качеств	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Скакалки гимнастические
14.			Общая физическая подготовка Упражнения для туловища	Однонаправленное	2		На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку);	Воспитание морально-волевых качеств. Создание коллектива и оптимального климата в нем	Скакалки гимнастические
15.			Общая физическая подготовка Упражнения для туловища	Однонаправленное	2		У опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	Воспитание морально-волевых качеств	Скакалки гимнастические, теннисные, обручи гимнастические

16.			Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений	Однонаправленное	2		На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников	Скакалки гимнастические, теннисные, обручи гимнастические
17.			Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений	Однонаправленное	2		Составление комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).	Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников	Музыкальный центр, теннисные, обручи гимнастические
Раздел 3. Техническая подготовка-64 часов									
			Техническая подготовка-64 часов	Комбинированное					
18.			Перемещения-8 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Комбинированное	2		Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
19.			Перемещения Перемещение в стойке приставными	Комбинированное	2		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом	Воспитание морально-волевых качеств.	Мячи волейбольные

			шагами: правым, левым боком, лицом вперед				вперед	Формирование уверенности в реализации своих возможностей	
20.			Перемещения Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Комбинированное	2		Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
21.			Перемещения Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Комбинированное	2		Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	
22.			Передачи мяча - 24 часа Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Комбинированное	2		Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные

23.			Передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении)	Комбини- рованное	2		Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные
24.			Передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении)	Комбини- рованное	2		Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные
25.			Передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении)	Комбини- рованное	2		Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные
26.			Передачи мяча Передача мяча	Комбини- рованное	2		Принимать мяч	Воспитание морально-	Мячи

			сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)				сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче	волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	волейбольные
27.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками над собой	Комбинированное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
28.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками над собой	Комбинированное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
29.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками над собой	Комбинированное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности	Мячи волейбольные

							положении.	в реализации своих возможностей	
30.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками над собой	Комбинированное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
31.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками в парах	Комбинированное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные

32.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками в парах	Комбинир ованное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные
33.			Передачи мяча Передача мяча снизу двумя руками в парах	Комбинир ованное	2		Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные
34.			Подачи мяча-8 часов Верхняя прямая подача	Комбинир ованное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально- волевых качеств. Формировани е уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейболь- ные

35.			Подачи мяча Верхняя прямая подача	Комбинированное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
36.			Подачи мяча Верхняя прямая подача	Комбинированное	2		Освоение подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
37.			Подачи мяча Верхняя прямая подача	Комбинированное	2		Освоение подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
38.			Подачи мяча – 8 часов Нижняя боковая подача	Комбинированное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности	Мячи волейбольные

							количество подач подряд	в реализации своих возможностей	
39.			Подачи мяча Нижняя боковая подача	Комбинированное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
40.			Подачи мяча Нижняя боковая подача	Комбинированное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
41.			Подачи мяча Нижняя боковая подача	Комбинированное	2		Научить подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
42.			Прием мяча-16 часов	Комбинированное			Уметь принимать	Воспитание морально-волевых	Мячи волейбольные

			Прием мяча -8 часов Прием мяча снизу двумя руками		2		мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку	качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	
43.			Прием мяча Прием мяча снизу двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
44.			Прием мяча Прием мяча снизу двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
45.			Прием мяча Прием мяча снизу двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности	Мячи волейбольные

							принимать мяч в паре и через сетку	в реализации своих возможностей	
46.			Прием мяча -8 часов Прием мяча сверху двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч сверху. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
47.			Прием мяча Прием мяча сверху двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч сверху. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
48.			Прием мяча Прием мяча сверху двумя руками	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч сверху. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
49.			Прием мяча Прием мяча	Комбинированное	2		Уметь принимать мяч сверху. Сочетать правильную работу	Воспитание морально-волевых	Мячи волейбольные

			сверху двумя руками				рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	
Раздел 4. Тактическая подготовка-16 часов									
50.			Тактическая подготовка-16 часов						
			Индивидуальные тактические действия в защите-8 часов		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в защите	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
51.			Индивидуальные тактические действия в защите		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в защите	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные

52.			Индивидуальные тактические действия в защите		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в защите	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
53.			Индивидуальные тактические действия в защите		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в защите	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
54.			Индивидуальные тактические действия в нападении-8 часов		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в нападении	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
55.			Индивидуальные тактические действия в нападении		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в нападении	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности	Мячи волейбольные

								в реализации своих возможностей	
56.			Индивидуальные тактические действия в нападении		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в нападении	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
57.			Индивидуальные тактические действия в нападении		2		Овладевать индивидуальными тактическими действиями в нападении	Воспитание морально-волевых качеств. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	Мячи волейбольные
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты-22 часа									
58.			Подвижные игры и эстафеты-22 часа Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	Целостно-игровое				Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные

			е технических приемов и тактических действий – 12 часов	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
59.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные

							содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры		
60.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
61.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола.	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнова-	Мячи волейбольные

			действий				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	ниях	
62.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные

							мест проведения игры		
63.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Целостно-игровое	2		«Мяч над головой». «Не урони мяч». «Мяч в движении» Эстафеты с элементами волейбола. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры.	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
64.			Игры, развивающие физические способности- 10 часов	Целостно-игровое	2		- «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» - «Спиной к финишу»	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
65.			Игры, развивающие физические способности	Целостно-игровое	2		- «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» - «Спиной к финишу»	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные

66.			Игры, развивающие физические способности	Целостно-игровое	2		- «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» - «Спиной к финишу»	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
67.			Игры, развивающие физические способности	Целостно-игровое	2		- «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» - «Спиной к финишу»	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
68.			Игры, развивающие физические способности	Целостно-игровое	2		- «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» - «Спиной к финишу»	Управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях	Мячи волейбольные
69.			Контрольные испытания и соревнования -8 часов Физкультурный праздник «Волейбольный калейдоскоп»	Целостно-игровое. Контрольное	2		Контрольные испытания физической технической подготовке элементами волейбола по и с	Обучение приемам самоконтроля и саморегуляции	Мячи волейбольные

70.			Физкультурный праздник «Волейбольный калейдоскоп»	Целостно-игровое. Контрольное	2		Контрольные испытания физической технической подготовке элементами волейбола по и с	Обучение приемам самоконтроля и саморегуляции	Мячи волейбольные
71.			Соревнования с элементами волейбола	Целостно-игровое. Контрольное	2		Соревнования по технической подготовке элементами волейбола по с	Обучение приемам самоконтроля и саморегуляции	Мячи волейбольные
72.			Соревнования с элементами волейбола	Целостно-игровое. Контрольное	2		Соревнования по технической подготовке элементами волейбола по с	Обучение приемам самоконтроля и саморегуляции	Мячи волейбольные
73.			Всего		144	14	130		

Содержание программы и методические рекомендации

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Освоение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5.стафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

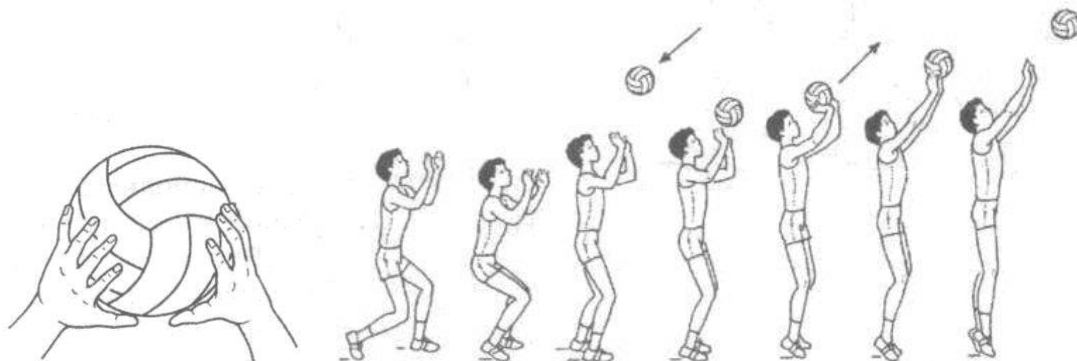


Рис. 1 Рис. 3

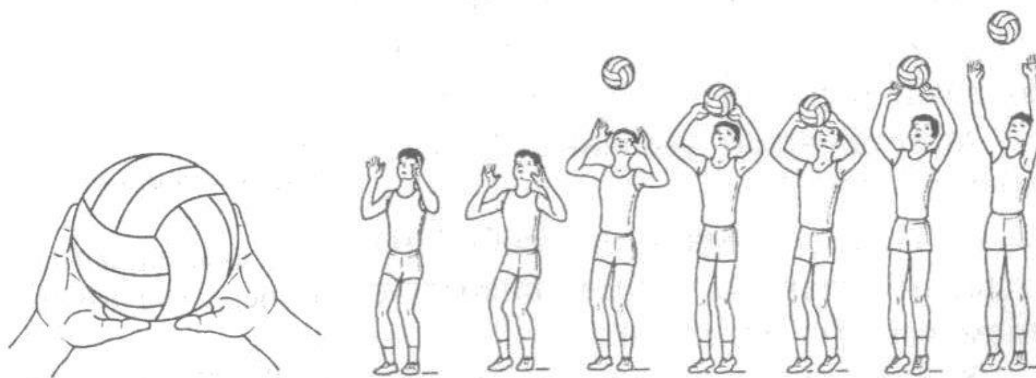


Рис. 2 Рис.4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Освоение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Освоение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Верхняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

Освоение

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 1,4–1,8 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки вверху, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении верхней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на большую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком низко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Верхняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Ожидаемые результаты

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 видом 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. Контроль соблюдения техники безопасности.
4. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5. Контрольные игры с заданиями.
6. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
7. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
8. Результаты соревнований.
9. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Контрольные испытания, тестирование по:

Общей физической подготовке

Прыжок в длину с места.

Высота прыжка.

Бег 30 м.

Технической подготовке

Прием мяча снизу.

Передачи мяча.

Подача мяча.

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	КОЛ-ВО
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 77 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д

9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: волейбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: волейбольные.	К

25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Стойки волейбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Сетка волейбольная	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г

41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая волейбольная	Д

Библиографический список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий игры в волейбол

Игры с перемещениями игроков

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель

приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют

передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. **Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. **Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. **Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю

передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же

игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоположная команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в

зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение 2.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро — свободный защитник.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения.

Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Приложение 3.

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
<p>Переход подачи или проигрыш очка</p>	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
<p>Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком</p>	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
<p>Четыре удара по мячу одной и той же командой</p>	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
<p>Одновременная ошибка двух игроков разных команд</p>	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
<p>Мяч приземлился за пределами площадки</p>	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</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) блокировал 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
Перерыв	<p data-bbox="751 371 1375 479">Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p data-bbox="751 703 1209 743">Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p data-bbox="751 1077 1369 1144">Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p data-bbox="743 1469 1362 1541">Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p data-bbox="735 1771 1362 1872">Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</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> 

