

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

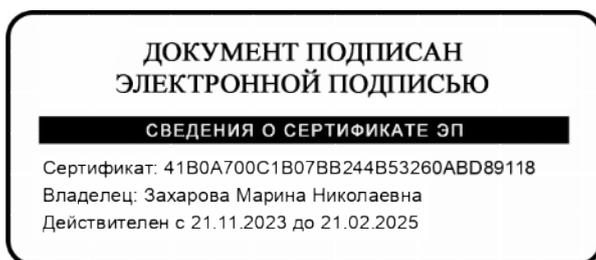
Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № ____

от « ____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

М.Н.Захарова
Приказ № ____

от « ____ » _____ 20__ г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Барханов Илхам Амирханович
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования Кировского района г. Казани»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Барханов Илхам Амирханович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путём обучения игры в волейбол.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Методы: словесные, наглядные, практические
7.	Формы мониторинга результативности	Виды диагностики: промежуточная и итоговая аттестация Формы контроля: сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10. Список литературы
11. Календарно-тематический план 1-го года обучения
12. Форма аттестации/контроля
13. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

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

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Воспитывая в обучающихся самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всём мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, обучающийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также

детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

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

Отличительной особенностью программы является то, что волейбол — это командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путём обучения игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» адресована для обучающихся с 12 до 17 лет. В объединение принимаются все желающие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Общее количество учебных часов составляет 144 часа в год, что соответствует 72 занятиям в год или 288 часов (144 занятия) на весь период реализации программы.

Срок реализации программы – 2 года.

Формы проведения занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методы проведения занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация.
- Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

В качестве **основного принципа организации занятия** предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути игры в волейбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- воспитание гражданских и патриотических качеств личности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;
- формирование организаторских способностей;
- привитие основ культуры здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- укрепление здоровья;

- развитие своих физических качеств;
- развитие координационных способностей;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Предметные результаты:

- овладение основными приёмами техники и тактики игры в волейбол;
- знакомство с историей волейбола;
- знакомства с правилами судейства на соревнованиях по волейболу;
- формирование представления о командной игре и роли игроков в волейбольной команде.

Формы подведения итогов реализации программы. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по окончании реализации программы.

**Учебно-тематический план
1-го года обучения**

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа, контроль
1.1.	Вводной занятие.	2	2	-	беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2	-	беседа, опрос
1.3.	История развития Волейбола в России и в мире	2	2	-	беседа, опрос
1.4.	Гигиена спортсмена	2	2	-	беседа, опрос
2.	Физическая подготовка	68	4	64	контроль
2.1.	Общая физическая подготовка	34	2	32	педагогическое наблюдение, контроль
2.2.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	педагогическое наблюдение, контроль
3.	Игровая подготовка	64	6	58	контроль
3.1.	Техническая подготовка	22	2	20	педагогическое наблюдение, контроль
3.2.	Тактическая подготовка	22	2	20	педагогическое наблюдение,

					контроль
3.3.	Игровая и соревновательная подготовка	20	2	18	педагогическое наблюдение, контроль
4.	Итоговое занятие	4	2	2	Контроль, наблюдение
	ИТОГО:	144	20	124	

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 ч.).

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в курс программы. Цель и задачи на учебный год. Правила поведения в Центре и на занятиях.

Тема 2. Техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила поведения на улице, по пути следования на занятия в Центр и домой.

Тема 3. История развития Волейбола в России и в мире.

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Становление волейбола как вида спорта. Развитие волейбола в России и в мире, чемпионы волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.

Тема 4. Гигиена спортсмена.

Теория: Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Раздел 2. Физическая подготовка (68 ч.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры – пионербол, мини-волейбол, спортивные эстафеты. ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Раздел 3. Игровая подготовка (64 ч.).

Тема 1. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Правила безопасного выполнения приёма и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

Практика:

Техника выполнения нижнего приема:

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при

выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема:

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи:

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару:

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара:

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема 2. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Практика:

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;
- Обучение технике передаче в прыжке;
- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.

- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита:

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия, принимающего – пасующего – нападающего;
- Обучения контратакующим действиям в волейболе;
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема 3. Игровая и соревновательная подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Правила подвижных игр и эстафет.

Практика: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Товарищеские матчи по волейболу. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после первого года обучения должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях;
- историю развития игры в волейбол;
- ;
- основные технические характеристики игры волейбол.

Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- играть в волейбол по основным правилам;
- выполнять технические приёмы;
- контролировать мяч при выполнении упражнений с мячом;
- применять в игре изученные технико-тактические действия.

Учебно-тематический план

2-го года обучения

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	беседа, контроль

1.1.	Вводной занятие.	1	1	-	беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2	-	беседа, опрос
1.3.	Значение двигательной активности на организм человека	1	1	-	беседа, опрос
1.4.	Оказание первой доврачебной помощи	2	2	-	беседа, опрос
2.	Физическая подготовка	68	-	68	контроль
2.1.	Общая физическая подготовка	34	-	34	педагогическое наблюдение, контроль
2.2.	Специальная физическая подготовка	34	-	34	педагогическое наблюдение, контроль
3.	Игровая подготовка	66	2	64	контроль
3.1.	Техническая подготовка	20	-	20	педагогическое наблюдение, контроль
3.2.	Тактическая подготовка	20	-	20	педагогическое наблюдение, контроль
3.3.	Интегральная подготовка	20	-	20	педагогическое наблюдение, контроль
3.4.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	педагогическое наблюдение, контроль
4.	Итоговое занятие	4	2	2	Контроль, наблюдение
	ИТОГО:	144	10	134	

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.).

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в курс программы. Цель и задачи на учебный год. Правила поведения в Центре и на занятиях.

Тема 2. Техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила поведения на улице, по пути следования на занятия в Центр и домой.

Тема 3. Значение двигательной активности на организм человека.

Теория: Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Тема 4. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Обработка ран, ссадин. Наложение повязки.

Раздел 2. Физическая подготовка (68 ч.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание мяча.

Подвижные игры.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Прыжки со скакалкой.

Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку.

Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

Раздел 3. Игровая подготовка (64 ч.).

Тема 1. Техническая подготовка

Практика:

Техника нападения:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4.

Тема 2. Тактическая подготовка

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по

заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5 , 1 , 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 3. Интегральная подготовка.

Практика: Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Многократное выполнение тактических действий. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Товарищеские игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Тема 4. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Понятия о методике судейства. Оформление хода и результатов соревнований. Основы судейской терминологии и жеста.

Практика: Учащиеся пробуют в себя в роли судей. Готовят места для проведения занятий и соревнований. Учатся строить команду перед проведением соревнований по волейболу, отдавать рапорт. Принимают участие в судействе учебных товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).

Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов и итоговая аттестация обучающихся по завершению курса Программы.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после второго года обучения должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- способы оказания первой помощи при царапинах, ушибах, растяжении;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Учащиеся после второго года обучения должны уметь:

- выполнять технические и тактические приёмы игры, соответствующие данному году обучения;
- выполнять перемещения и стойки;
- осуществлять судейство игры волейбол;
- уметь применять тактические приёмы защиты и нападения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Подбор средств и объём общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия). Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола ещё не значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки составляет до 50 % времени, отводимого занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, пляжного волейбола, подвижных игр.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике волейбола. Основным средством являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростно-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- спортивная форма (индивидуальная);
- шведская стенка;

- секундомер;
- свисток;
- скакалки.

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Список используемой литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

7. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложение № 1

Примерные задания по обучению технике игры в волейбол.

Групповые действия в защите:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3 Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный.
3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2 Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5.
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите:

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.
2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).
3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите. Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Зачётные требования промежуточной аттестации обучающихся за ___ полугодие год
по общефизической и технической подготовке объединения «Волейбол»

Педагог дополнительного образования: _____

№ п/п	Ф.И.О.	Общефизическая подготовка			Техническая подготовка				Оценка
		Бег 30 м	Челночный бег 5х6	Прыжок в длину с места	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	Подача верхняя прямая в пределы площадки	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе "Волейбол"**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ.	2
2	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
3	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
4	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
5	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
6	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
7	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
8	ОФП, СФП, техника выполнения нижнего приёма	2
9	ТБ. ОФП, СФП. Техника выполнения верхнего приёма.	2
10	ОФП, СФП. Техника выполнения верхнего приёма.	2
11	ОФП, СФП. Техника выполнения верхнего приёма.	2
12	ОФП, СФП. Техника выполнения верхнего приёма.	2
13	ОФП, СФП. Техника выполнения верхнего приёма.	2
14	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней прямой подачи	2
15	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней прямой подачи	2
16	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней прямой подачи	2
17	ТБ. ОФП, СФП. Техника выполнения нижней прямой подачи	2
18	ОФП, СФП. Правила игры.	2
19	ОФП, СФП. Техника выполнения верхней прямой подачи	2
20	ОФП, СФП. Техника выполнения верхней прямой подачи	2
21	ОФП, СФП. Техника выполнения верхней прямой подачи	2
22	ОФП, СФП. Техника выполнения верхней прямой подачи	2
23	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней боковой подачи	2
24	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней боковой подачи	2
25	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней боковой подачи	2
26	ОФП, СФП. Техника выполнения нижней боковой подачи	2
27	ТБ. ОФП, СФП. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2
28	ОФП, СФП. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2
29	ОФП, СФП. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2
30	ОФП, СФП. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2
31	ОФП, СФП. Гигиена спортсмена.	2
32	ОФП, СФП. Техника выполнения нападающего удара	2
33	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
34	ОФП, СФП. Техника выполнения нападающего удара	2

35	ОФП, СФП. Техника выполнения нападающего удара	2
36	ТБ. ОФП, СФП. Техника выполнения нападающего удара	2
37	ОФП, СФП. Обучение индивидуальных действий	2
38	ОФП, СФП. Обучение индивидуальных действий	2
39	ОФП, СФП. Обучение индивидуальных действий	2
40	ОФП, СФП. История развития Волейбола в России и в мире.	2
41	ОФП, СФП. Обучение индивидуальных действий	2
42	ОФП, СФП. Обучение индивидуальных действий	2
43	ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
44	ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
45	ТБ. ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
46	ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
47	ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
48	ОФП, СФП. Обучение групповым взаимодействиям	2
49	ОФП, СФП. Обучение индивидуальным действиям	2
50	ОФП, СФП. Обучение индивидуальным действиям	2
51	ОФП, СФП. Обучение индивидуальным действиям	2
52	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: нападение	2
53	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: нападение	2
54	ТБ. ОФП, СФП. Тактическая подготовка: нападение	2
55	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: защита	2
56	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: защита	2
57	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: защита	2
58	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: защита	2
59	ОФП, СФП. Тактическая подготовка: защита	2
60	ОФП, СФП. Основы взаимодействия игроков во время игры.	2
61	ОФП, СФП. Техника игры в нападении	2
62	ОФП, СФП. Техника игры в нападении	2
63	ТБ. ОФП, СФП. Техника игры в нападении	2
64	ОФП, СФП. Техника игры в защите	2
65	ОФП, СФП. Техника игры в защите	2
66	ОФП, СФП. Техника игры в защите	2
67	ОФП, СФП. Товарищеский матч по волейболу	2
68	ОФП, СФП. Товарищеский матч по волейболу	2
69	ОФП, СФП. Товарищеский матч по волейболу	2
70	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
71	ОФП, СФП. Учебно-тренировочные игры	2
72	ОФП, СФП. Учебно-тренировочные игры	2
	ИТОГО:	144 ч

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе "Волейбол"**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Вводное занятие. ТБ.	2
2	ОФП, СФП. Техника нападения	2
3	ОФП, СФП. Техника нападения	2
4	ОФП, СФП. Техника нападения	2
5	ОФП, СФП. Техника нападения	2
6	ОФП, СФП. Техника нападения	2
7	ОФП, СФП. Техника нападения	2
8	ОФП, СФП. Техника нападения	2
9	ТБ. ОФП, СФП. Техника защиты	2
10	ОФП, СФП. Техника защиты	2
11	ОФП, СФП. Техника защиты	2
12	ОФП, СФП. Значение двигательной активности на организм человека	2
13	ОФП, СФП. Техника защиты	2
14	ОФП, СФП. Техника защиты	2
15	ОФП, СФП. Техника защиты	2
16	ОФП, СФП. Техника защиты	2
17	ТБ. ОФП, СФП. Тактика нападения	2
18	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
19	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
20	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
21	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
22	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
23	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
24	ОФП, СФП. Тактика нападения	2
25	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
26	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
27	ТБ. ОФП, СФП. Тактика защиты	2
28	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
29	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
30	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
31	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
32	ОФП, СФП. Тактика защиты	2
33	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
34	ОФП, СФП. Учебные игры.	2
35	ОФП, СФП. Учебные игры.	2
36	ТБ. ОФП, СФП. Учебные игры.	2
37	ОФП, СФП. Учебные игры.	2
38	ОФП, СФП. Инструкторская и судейская практика	2
39	ОФП, СФП. Инструкторская и судейская практика	2

40	ОФП, СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	2
41	ОФП, СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	2
42	ОФП, СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	2
43	ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
44	ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
45	ТБ. ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
46	ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
47	ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
48	ОФП, СФП. Тактика защиты. Групповые действия	2
49	ОФП, СФП. Оказание первой доврачебной помощи	2
50	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
51	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
52	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
53	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
54	ТБ. ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
55	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
56	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
57	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
58	ОФП, СФП. Тактика защиты. Командные действия	2
59	ОФП, СФП. Тактика нападения. Индивидуальные действия	2
60	ОФП, СФП. Тактика нападения. Индивидуальные действия	2
61	ОФП, СФП. Тактика нападения. Индивидуальные действия	2
62	ОФП, СФП. Тактика нападения. Групповые действия	2
63	ТБ. ОФП, СФП. Тактика нападения. Групповые действия	2
64	ОФП, СФП. Тактика нападения. Групповые действия	2
65	ОФП, СФП. Тактика нападения. Командные действия	2
66	ОФП, СФП. Тактика нападения. Командные действия	2
67	ОФП, СФП. Товарищеские игры	2
68	ОФП, СФП. Товарищеские игры	2
69	ОФП, СФП. Товарищеские игры	2
70	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
71	ОФП, СФП. Инструкторская и судейская практика	2
72	ОФП, СФП. Инструкторская и судейская практика	2
	ИТОГО:	144 ч

Жесты судей в волейболе (в картинках).

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос. Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

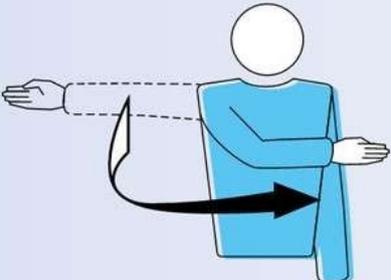
Официальные жесты судей

Условные обозначения: **П** Судья(и), который должен выполнять жест в соответствии с его/ее обязанностью
В Судья(и), который выполняет жест в отдельных ситуациях

1. Разрешение подавать

Соответствующие Правила: 12.3, 22.2.1.1

Движением руки указать направление подачи



П

1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

2. Подающая команда

Соответствующие Правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать



П В

Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

- команду, которая будет подавать
- характер ошибки
- игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)

Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- характер ошибки
- игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)
- команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи

3. Смена площадок



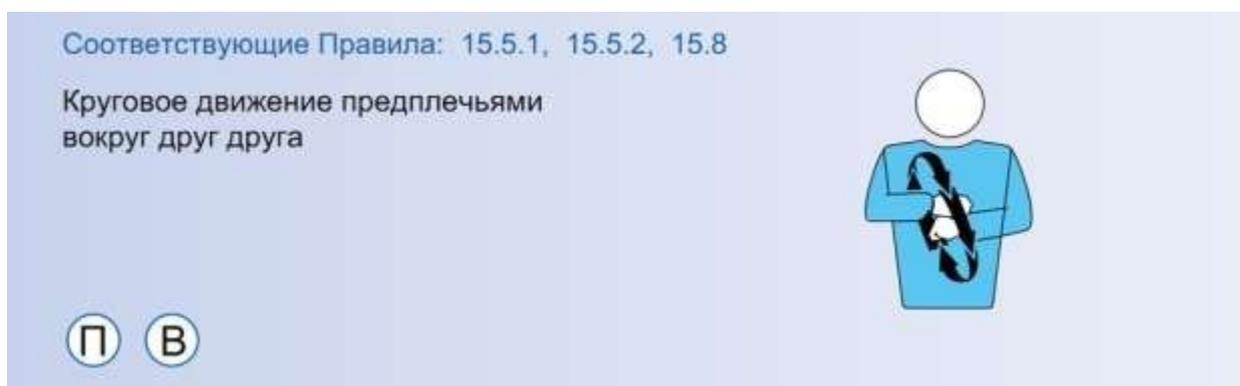
После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии. В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же. Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же

4. Тайм-аут



Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

5. Замена



Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока,

который должен покинуть площадку в этот момент. Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном). Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

6. Предупреждение за неправильное поведение



Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1 го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции. Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

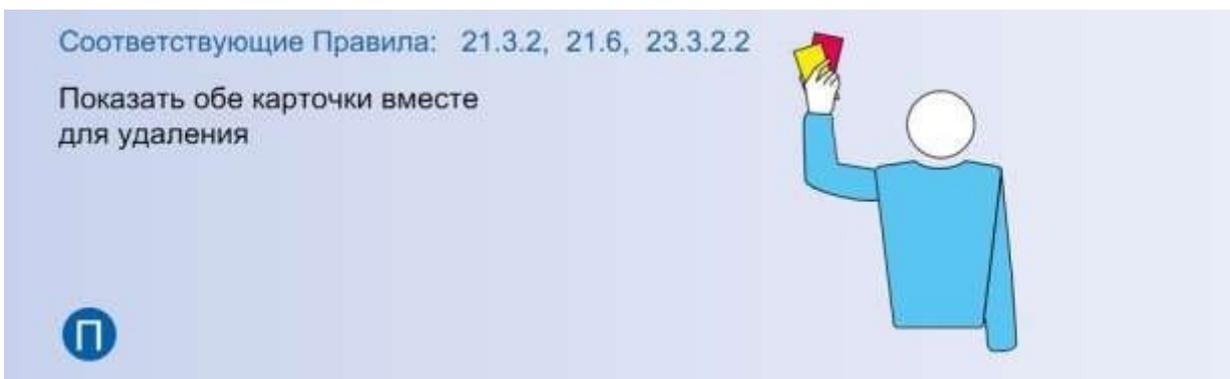
Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

7. Замечание за неправильное поведение



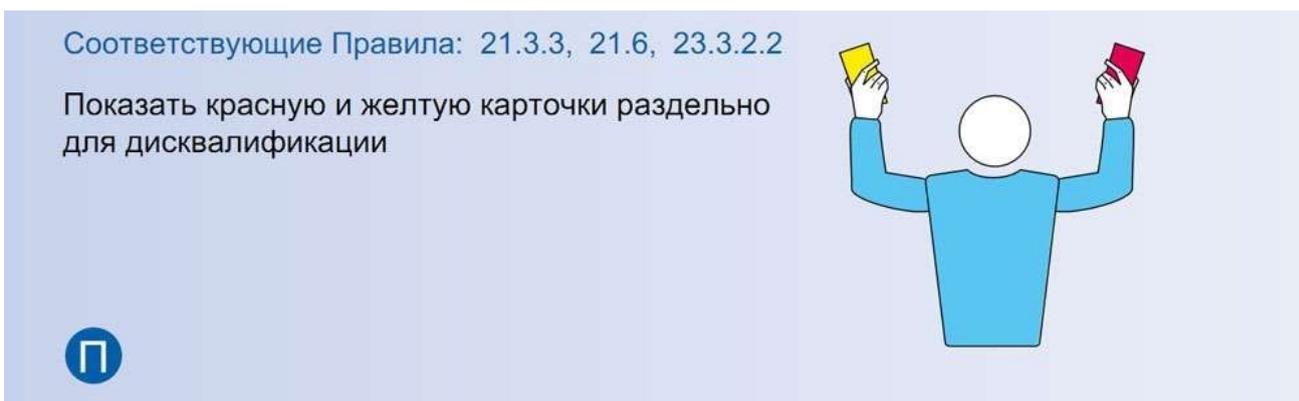
Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

8. Удаление



Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий. Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

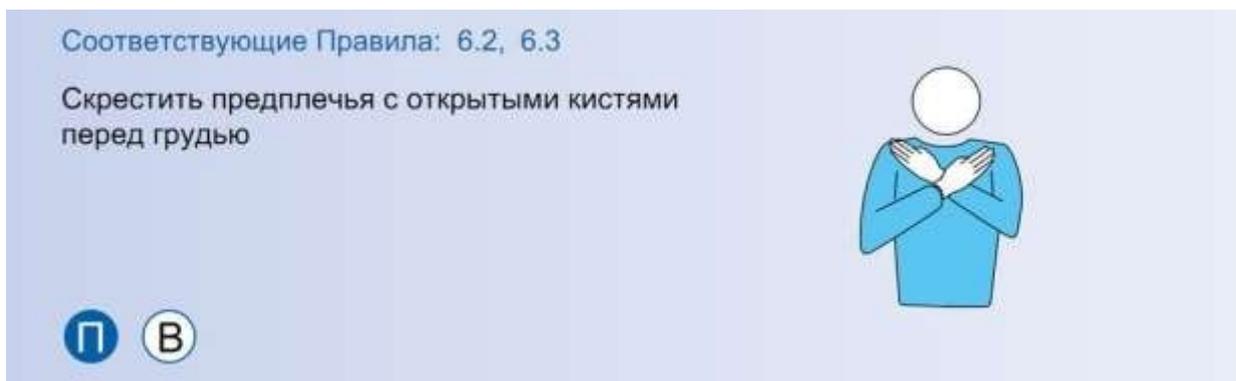
9. Дисквалификация



Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий. Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий. Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

10. Конец партии (или матча)



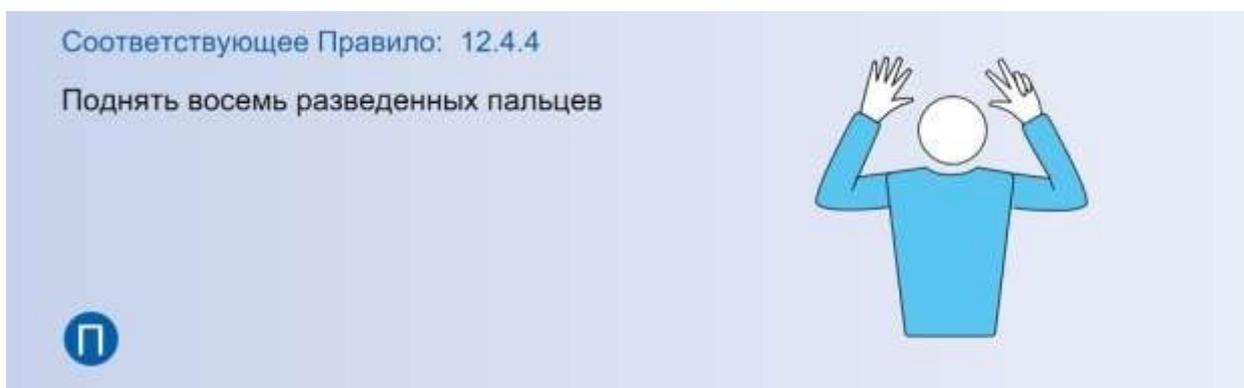
Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; ...). Победителем матча является команда, которая выигрывает. При равном счете 2-2, решающая партия 5-я играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче



Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12. Задержка при подаче

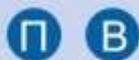


Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

13. Ошибка при блокировании или заслон

Соответствующие Правила: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3а, г, 24.3.2.4

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед



Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

14. Позиционная ошибка или ошибка при переходе

Соответствующие Правила: 7.5, 7.7, 23.3.2.3а, 24.3.2.2

Совершить круговое движение указательным пальцем



Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Включая, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены. Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой. Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

15. Мяч в «площадке»

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола

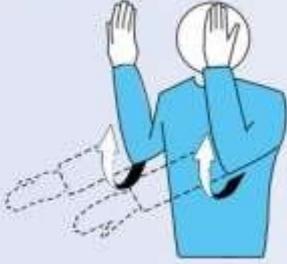


Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

16. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу



П В

Мяч считается "за" когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
- он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки - перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2
- он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

Захват

Соответствующие Правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3б

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью



П

Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

Двойное касание

Соответствующие Правила: 9.3.4, 23.3.2.3б

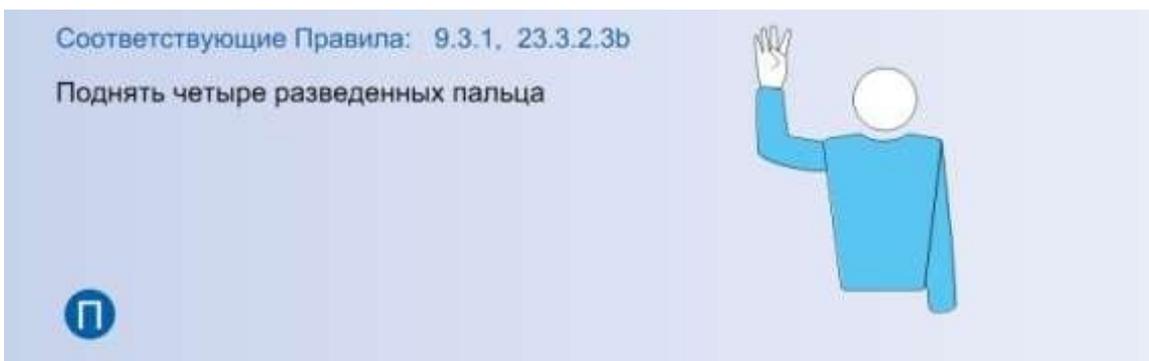
Поднять два разведенных пальца



П

Игрок ударяет мяч дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

Четыре удара



Команда касается мяча четыре раза до его возврата

Касание сетки игроком — поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода



Игрок мешает игре соперника, (среди прочего):

- касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

Касание по другую сторону сетки



Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника. Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды. При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар. Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

Ошибка при атакующем ударе

Соответствующие Правила:

- игрока задней линии, либеро или по подаче соперника:
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
- с передачи сверху пальцами, выполненной либеро
в своей передней зоне:
13.3.6

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью



Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки. Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Переход на площадку соперника

Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



Игрок полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

Обоюдная ошибка или переигровка

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

- если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание
- если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается

Касание мяча

Соответствующие Правила: 23.3.2.3б, 24.2.2

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально



П

Принимать решения об ошибках в игре с мячом

Предупреждение за задержку / замечание за задержку

Соответствующие Правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Прикрыть запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАМЕЧАНИЕ

П

Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче является задержкой. Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ».

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ»: очко и подача соперника.

Жесты линейных судей

1. Мяч «в площадке»

Соответствующие Правила: 8.3, 27.2.1.1

Указать флагом вниз



Л

Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

2. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Поднять флаг вертикально



Мяч считается «за», когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
- он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода
- он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой

3. Касание мяча

Соответствующее Правило: 27.2.1.2

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки

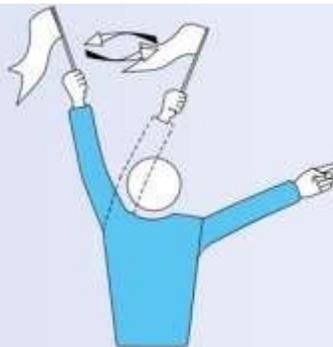


Касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.

4. Ошибки площадки перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче

Соответствующие Правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию



5. Невозможность принятия решения

Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью



Основные термины в волейболе

Сетка - это сетчатое препятствие, разделяющее поле на две части.

Пас - передача мяча из одного игрока в другого. Он может быть высоким (верхний пас) или низким (нижний пас).

Атака - это удар по мячу со стороны нападающего игрока, часто с целью преодолеть блок соперника и набрать очки.

Блок - это попытка игроков защитной команды перекрыть атаку соперника, поднимая руки над сеткой.

Диг - это защитный прием, когда игрок использует руки или предплечья, чтобы контролировать мяч после атаки соперника.

Подача - это отправка мяча в игру, когда игрок бьет его с задней линии своей половины поля.

Либеро - это специальный защитник, который имеет ограниченные возможности атаки, но может заменять любого защитника в команде без ограничений.

Аут - это ситуация, когда мяч выходит за пределы поля.

Тайм-аут - это перерыв, который может быть вызван тренером для обсуждения тактики или восстановления сил команды.

Победный сет - это сет, который заканчивается победой команды и приносит ей очки.

Двойное касание - это нарушение правил, когда один игрок дважды подряд касается мяча без участия другого игрока.

Передача - это передача мяча со стороны одного игрока другому для последующего удара или атаки.

Второй ряд - это позиция игроков на поле, находящихся позади первого ряда и обычно занимающихся передачами и защитой.

Диагональный - это игрок, который стоит на противоположной стороне сетки от серва и имеет особые права атаки.

Килл - это успешная атака, которая заканчивается очком для команды, когда мяч падает на пол противника без возможности защиты.

Технический тайм-аут - это официальный перерыв в игре, обычно вызываемый судьей, чтобы разрешить проблемы с оборудованием или другие технические вопросы.

Бэк-роу - это игроки, занимающие позиции в задней части поля, обычно ответственные за прием и защиту.

Джамп-сервис - это подача, выполняемая игроком, который делает прыжок перед ударом по мячу для достижения большей силы и эффекта.

Подача с фола - это ситуация, когда игрок совершает ошибку при подаче, нарушая правила подачи и отдавая очко сопернику.

Лист согласования к документу № 112 от 15.10.2024
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 15.10.2024 11:26

Лист согласования

Тип согласования:
последовательное

№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	15.10.2024 - 11:26		 Подписано 15.10.2024 - 11:27	-