


Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 28»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» августа 2023 года  
Протокол № 16

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя общеобразова-  
тельная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов №28»  
\_\_\_\_\_/Е. Ю. Тарасова/  
«01» августа 2023 года  
МБОУ  
«СШ №28»  
№ 230  
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный волейболист»  
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гнездилов Александр Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы _____	3
1.1 Пояснительная записка _____	3
1.2 Цель программы _____	9
1.3 Задачи программы _____	9
1.4 Планируемые результаты _____	12
1.5 Содержание программы _____	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий _____	19
2.1 Календарный учебный график _____	19
2.2 Оценочные материалы _____	19
2.3 Формы аттестации _____	19
2.4 Методические материалы _____	20
2.5 Условия реализации программы _____	25
2.6 Рабочая программа воспитания _____	27
2.7 Список литературы _____	29
2.8 Приложения _____	31

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Нормативно-правовые основания проектирования** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный волейболист»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в 2.3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и 2.4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 465, Минпросвещения Российской Федерации от 19.05.2022 г. № 345 «О признании утратившим силу Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении об-

- разовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Постановление Правительства Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
  - 2.16. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03. 2023 г. № 1–54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 г. № 1–845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 № 1-54»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28», утвержденным приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 24.12. 2015 г. № 1303;
- Лицензия МБОУ «СОШ № 28» на право ведения образовательной деятельности от 17.01. 2017 года № 2798.
- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28»;
- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28».

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на реализацию образовательных потребностей и запросов обучающихся, воспитанников, родителей.

### **Актуальность программы**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из

средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов и в целом на укрепление всех систем и органов юного организма.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством волейбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве.

Актуальность данной программы заключается в многогранности ее воздействия на личность учащегося: в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развито-

го человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный волейболист» является то, что она рассчитана на широкий возрастной диапазон воспитанников, что в свою очередь может дать возможность начать занятия с более раннего возраста, а также позволит заниматься детям более старшего возраста, имеющим не очень высокие «стартовые способности». Правильная реализация данной программы позволит учитывать индивидуальные физические и психологические особенности воспитанников и даст возможность максимально развить природные способности у детей разного возраста.

Помимо наделения воспитанников умениями и навыками игры в волейбол, она призвана формировать мировоззренческие взгляды. В процессе занятий дети узнают о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек, о развитии физических качеств. Научатся осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Воспитанники будут наделены навыками соблюдения безопасности при выполнении физических упражнений и в процессе учебных и контрольных игр, использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

В программе прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Уровень программы**

Уровень программы – ознакомительный. Срок освоения Программы составляет 1 год, время обучения – 2 часа в неделю.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: обучающиеся от 11 до 17 лет, отнесенные по отношению к занятиям физической культурой к основной медицинской группе.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Характерными особенностями подросткового возраста являются стремление к самообразованию и самовоспитанию, открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Особое значение в этом возрасте приобретает духовно-нравственное воспитание.

Условием набора детей являются уровень формирования интересов и мотивации к данной предметной области. К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав. Минимальное количество обучающихся в одной группе - 15 человек, максимальное – более 20 человек. Группа является основным составом детского объединения «Юный волейболист».

### **Объем и срок освоения программы**

Для освоения программы на весь период обучения предусмотрено общее количество учебных часов – 72, в неделю - 2 часа. Срок освоения программы – 1 год (36 недель). Расписание и продолжительность занятий составляется с учетом условий, обеспечивающих благоприятный режим труда и отдыха обучаю-



щихся, их возрастных особенностей и установленных в отношении общеобразовательных учреждений санитарных правил и нормативов.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия (часа) составляет от 40 до 45 минут. После каждого занятия устанавливается перерыв 10 минут для отдыха учащихся и проветривания помещений.

### **Формы обучения**

Форма обучения очная в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

### **Формы организации образовательного процесса**

Форма организации образовательного процесса – групповая (основная форма). Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуальная форма проведения занятий. Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав.

**Особенность организации образовательного процесса** - традиционная форма реализации программы.

## **1.2 Цель программы**

### **Цель программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для физического и духовного развития обучающихся посредством игры в волейбол, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

## **1.3 Задачи программы**

### **Задачи:**

#### **Личностные**

- развивать аналитические способности и абстрактное мышление;
- развивать скорость мышления, память, мышечные реакции;
- развивать мышечную память, пространственную ориентацию;
- учить адекватному восприятию нестандартной спортивной ситуации;
- развивать двигательную активность, физическую выносливость,

соревновательные способности;

- формировать командное взаимодействие и взаимопонимание;
- прививать основы здорового образа жизни;
- воспитывать индивидуальную и коллективную ответственность и дисциплину;
- воспитывать самодисциплину и культуру поведения в различных спортивных и социальных ситуациях;
- воспитывать стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и препятствий;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, адекватную самооценку;
- воспитывать тактичность, доброжелательность, позитивность;
- воспитывать проявления заботы, взаимопомощи и взаимоподдержки.

## **Метапредметные**

Регулятивные:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные:

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- формирование умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- осознание необходимости новых знаний;
- формирование умения отличать новое знание от ранее приобретенного;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового.

#### Коммуникативные:

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической речью;
- формирование умения использовать информационно-коммуникационные технологии; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

#### Образовательные (предметные)

- обучение основам видам движений (ходьба, бег, прыжки) и широкому кругу основных двигательных навыков;
- обучение осознанному овладению движениями, развитию самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений;
- улучшать показатели двигательной активности в подвижных играх;
- учить способам и приемам волейбольной стратегии и тактики;
- учить продуктивному командному игровому взаимодействию;
- формировать специальные практические умения и навыки волейбола для самостоятельной тренировки;
- учить способам предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять знания о правилах судейства и организации соревнований в волейболе;
- готовить учащихся к участию в соревнованиях;
- знакомить с основными правилами судейства.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные**

- аналитические способности и абстрактное мышление;
- скорость мышления, память, мышечные реакции;
- мышечная память, пространственная ориентацию;
- адекватное восприятие нестандартной спортивной ситуации;
- двигательная активность, физическая выносливость, соревновательные способности;
- командное взаимодействие и взаимопонимание;
- следование основам здорового образа жизни;
- индивидуальная и коллективная ответственность и дисциплина;
- самодисциплина и культура поведения в различных спортивных и социальных ситуациях;
- стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и

препятствий;

- ответственность, самостоятельность, адекватную самооценку;
- тактичность, доброжелательность, позитивность;
- проявление заботы, взаимопомощи и взаимоподдержки.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- осознание необходимости новых знаний;

- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового.

#### Коммуникативные

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической речью;
- использование информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

#### Предметные

В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать*:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели,

демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;

- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;

-осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;

-организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;

- вести здоровый образ жизни;- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;

-соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

## 1.5 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Количество ча- сов
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Техника безопасности оказание первой доврачебной помощи. Понятие о технике и тактике игры. (Приложение №1)	2	2	-	Устная беседа
	Правила игры в волейбол	2	2	-	Устная беседа
	Расстановка игроков и способы «перехода».	2	2	-	Контрольные испытания
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	
	Стойка игрока.	2	1	1	Контрольные испытания
	Способы перемещения по площадке.	2	1	1	Контрольные испытания
	Подачи.	6	1	5	Контрольные испытания
	Передачи.	20	2	18	Контрольные испытания
	Нападающий удар.	6	1	5	Контрольные испытания
	Блокирование.	6	1	5	Контрольные испытания



Комбинированные упражнения.	4	1	3	Контрольные испытания
Учебно-тренировочные игры.	10	2	8	Контрольные испытания
Соревновательные игры	8	2	6	Контрольные испытания
Судейство игр.	4	2	2	Устный опрос
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### Содержание учебного плана

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы. Но темы, входящие в состав разделов, могут перемежаться между собой для достижения педагогической целесообразности и соблюдения принципа «от простого к сложному».

#### I. Основы знаний.

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол.
- нарушения, жесты судей.
- основные требования техники безопасности и оказания доврачебной помощи;
- принципы расстановки игроков на площадке и правила «перехода».

#### II. Техничко-тактические приемы.

##### 1. Стойка игрока

- положение рук и ног в различных игровых ситуациях.

##### 2. Способы перемещения по площадке

- перемещение шагом и бегом;
- перемещение приставными шагами;
- перемещение прыжком с отталкиванием одной или двумя ногами.

##### 3. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- верхняя прямая подача;
- разновидности верхней прямой подачи.

#### **4. Передачи**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками стоя спиной к партнеру;
- верхняя передача двумя руками в прыжке;
- прием кулаком;
- прием тыльной стороной ладони.

#### **5. Нападающий удар**

- техника выполнения прямого нападающего удара из 3 зоны;
- нападающий удар из 2 и 4 зон;
- нападающий удар «забеганием» из женского волейбола;
- нападающий удар с различных передач.

#### **6. Блокирование**

- техника выполнения одиночного блокирования;
- техника выполнения группового блокирования.
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### **7. Комбинированные упражнения**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите);
- комбинации «волна» и «крест».

#### **8. Учебно-тренировочные игры**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

#### **9. Соревновательные игры**

- товарищеские матчи с учащимися соседних школ среди девочек;
- товарищеские матчи с учащимися соседних школ среди мальчиков.

#### **6. Судейство игр**

- отработка навыков судейства учебных игр.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 занятия (часа) от 40 до 45 минут	Нерабочие, праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	Первый год обучения Группа №1	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	72 учебных часов	Понедельник 15.30–16.10 16.20–17.00	6 ноября, 1 января, 29 апреля,	Последняя неделя декабря
1	2	Первый год обучения Группа №1	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	72 учебных часов	Пятница 15.00–15.40 15.50-16.30	5 января, 23 февраля, 8 марта, 10 мая	Последняя неделя декабря

### 2.2 Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются пакеты диагностических методик. Теория: перечень

вопросов к устным опросам. Практика: результаты контрольных испытаний, участие в соревнованиях различных уровней, портфолио проведенных мероприятий.

### **2.3 Формы аттестации**

Оценка качества обучения включает в себя промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный вид контроля включают такие методы, как: наблюдение, устный опрос, результаты контрольных испытаний. Включение промежуточного контроля в каждое занятие позволяет отследить слабые и сильные стороны в знаниях и умениях обучающихся, скорректировать дальнейшее обучение по темам программы. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года, в мае. Определены безоценочные формы определения результатов образовательной деятельности.

**Формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов:** грамота/диплом; сертификат/свидетельство; материалы анкетирования; протокол соревнований; результаты участия в муниципальных, городских, областных, региональных и всероссийских мероприятиях; оформление портфолио с фото- и видеоматериалами о проделанной работе; соревнования.

### **2.4 Методические материалы**

#### **Педагогические технологии**

При обучении используются следующие педагогические технологии: информационно-коммуникационная технология, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, игровые технологии, кейс-технологии, технология группового обучения, технология интегрированного обучения, технология индивидуального обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология портфолио и другие.

## Методы обучения

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебной работы:

- практические методы: работа с источниками (письменными, изобразительными, фоническими, фото- и кино-источниками), Интернет-ресурсами, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся;
- наглядные методы: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью; демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т. д.)
- игровые методы;
- словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о техникотактических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Объяснение — это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной. Разбор в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся. Задание является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на

игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия. Указание — это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике и тактике. Указания могут даваться в процессе взаимодействия без остановки игры или игрового упражнения. Распоряжение — форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т. д.;

– индуктивные методы: совокупность приемов перехода от частных фактов к общим положениям, от суждения об отдельных явлениях к общим выводам;

– проблемно-поисковые: создание на занятиях проблемных ситуаций, организация коллективного обсуждения проблемы.

### **Особенности и формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуальная форма.

### **Тип учебного занятия**

По дидактическим целям: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного; занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного воздействия: лекция, беседа, встреча с интересными людьми, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

### **Алгоритм учебного занятия**

Структура, форма занятий варьируются в зависимости от целей и задач в рамках изучаемой темы. Выбор методов зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий, при этом в процессе обучения методы реализуются в тесной взаимосвязи. Важное условие твор-

ческого самовыражения воспитанников – свобода выбора творческих работ и форм их выполнения. Приемы работы педагога и воспитанников на каждом занятии зависят от содержания, цели, логики усвоения материала, состава группы и опыта творческой деятельности педагога и воспитанников.

Наиболее устоявшимся, традиционным является тематическое учебное занятие, в ходе которого изучается, закрепляется или повторяется одна учебная тема.

Данный тип занятия состоит из следующих этапов:

#### 1) Организационный этап

Данный этап необходим для выполнения целого ряда организационных действий: сбор детей, подготовка их к занятию, подготовка учебных мест. Завершается данный этап объявлением темы занятия и постановкой учебных целей.

#### 2) Основной этап

Теоретическая часть. Эта часть включает в себя следующие элементы:

- изложение данных по теме;
- описание объекта практической работы;
- объяснение специальных терминов;
- описание и показ приемов выполнения практической части работы.

Практическая часть. Выполнение творческих заданий. Практическая работа. Выполнение проектов. Экскурсии. Эту часть педагог может разделить на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представлять собой некую законченную часть работы.

#### 3) Заключительный этап

Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспектив последующей работы. Мобилизация обучающихся на самооценку. Обеспечение понимания содержания домашнего задания, логики дальнейших занятий.

### Дидактические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
	<b>Основы знаний.</b>	

1	Техника безопасности оказание первой доврачебной помощи. Понятие о технике и тактике игры. (Приложение №1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> </ul>
2	Правила игры в волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> </ul>
3	Расстановка игроков и способы «перехода».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> <p>Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков.</p>
	<b>Технические и тактические приемы.</b>	
4	Стойка игрока.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> <p>Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков. Рисунки «Технические и тактические приемы»</p>
5	Способы перемещения по площадке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> <p>Схема игровой площадки.</p>



		Схема расстановки игроков. Рисунки «Технические и тактические приемы»
6	Подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков. Рисунки «Технические и тактические приемы»
7	Передачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков. Рисунки «Технические и тактические приемы»
8	Нападающий удар.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»</li> </ul> Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков. Рисунки «Технические и тактические приемы»
9	Блокирование.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беляев В. И. Волейбол</li> <li>- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе</li> <li>- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»</li> <li>- Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист</li> <li>- Чехов О. В. «Основы волейбола»</li> <li>- Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Ме-</li> </ul>

		<p>тодические основы обучения техниче-ским приемам в волейболе»          Схема игровой площадки.          Схема расстановки игроков.          Рисунки «Технические и тактические приемы»</p>
10	Комбинированные упражнения.	<p>- Беляев В. И. Волейбол          - Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе          - Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейбо-лу»          - Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный во-лейболист          - Чехов О. В. «Основы волейбола»          - Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Ме-тодические основы обучения техниче-ским приемам в волейболе»          Схема игровой площадки.          Схема расстановки игроков.          Рисунки «Технические и тактические приемы»</p>
11	Учебно-тренировочные игры.	<p>- Беляев В. И. Волейбол          - Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе          - Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейбо-лу»          - Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный во-лейболист          - Чехов О. В. «Основы волейбола»          - Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Ме-тодические основы обучения техниче-ским приемам в волейболе»          Схема игровой площадки.          Схема расстановки игроков.</p>
12	Соревновательные игры	<p>- Беляев В. И. Волейбол          - Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе          - Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейбо-лу»          - Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный во-лейболист          - Чехов О. В. «Основы волейбола»          - Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Ме-тодические основы обучения техниче-ским приемам в волейболе»          Схема игровой площадки.          Схема расстановки игроков.</p>
13	Судейство игр.	<p>- Беляев В. И. Волейбол          - Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе          - Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейбо-лу»          - Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный во-лейболист          - Чехов О. В. «Основы волейбола»          - Пащенко А.Ю., Красникова О.С. «Ме-тодические основы обучения техниче-</p>

		ским приемам в волейболе» Схема игровой площадки. Схема расстановки игроков.
--	--	--

## 2.5 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

#### Спортивный зал.

Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172–14). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. Занятия проходят в спортивном зале, в учебном кабинете.

#### Оборудование

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Волейбольные мячи – 10 шт;

Волейбольная сетка – 1 шт;

Секундомер – 2 шт;

Маты – 10 шт.

Методические и технологические карты по общей спортивной подготовке;

Наглядные пособия;

Информационный материал;

Игры дидактические и развивающие (в том числе и компьютерные).

#### Информационное обеспечение

1. Волейболист - 2011-2023. - URL: <https://volleybolist.ru/service-in-volleyball.html>. (дата обращения 25.06.2023)
2. Спортешка. Клуб – 2022. - URL: <https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/3098-nizhnjaja-peredacha-mjacha-v-volejbole.html> (дата обращения 25.06.2023)

3. Школа волейбола. – 2013. - URL: <https://rusvolley.ru/volleyblog/priem-myacha-v-voleibole/> (дата обращения 25.06.2023)
4. Эвайви СПОРТ. – 2023. - URL: <https://scsw.ru/napadayushhiy-udar-v-volejbole/> (дата обращения 25.06.2023)
5. Советский спорт. – 2023. - URL: <https://www.sovsport.ru/articles/801226-kak-pravilno-atakovat-v-volejbole> (дата обращения 25.06.2023)
6. Ребенок в спорте. – 216-2023. - URL: <https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/> (дата обращения 25.06.2023)

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным требованиям педагога дополнительного образования, иметь высшее педагогическое образование или среднеспециальное педагогическое образование, соответствующее реализации содержания программы.

## **2.6 Рабочая программа воспитания**

### **Цель:**

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел, формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности

### **Формы и содержание деятельности**

Практическая реализация поставленной цели достигается за счет создания условий для социальных проб личности; организацию содержательного досуга обучающихся; включения учащихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают знания, получают опыт участия в социально значимых делах; реализацию важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения; развитие творческого потенциала; поощрение детских инициатив и детского самоуправления; ока-

вание помощи для формирования позитивного отношения к окружающему миру; проявление активной жизненной позиции; приобщение детей и подростков к активной творческой деятельности, связанной с освоением различных культурных ценностей.

### **Планируемые результаты:**

- приобщение обучающихся к российским традиционным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Срок и место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Акции «Вторичный бум», «Добрые крышечки»	Акция	Сентябрь Школа	Совет обучающихся
2	«Олимпийские старты» (в рамках соревнований «Президентские состязания», «Президентские игры»)	Спортивные игры	Октябрь Школа Спортзал	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО
3	«Здоровым быть здорово!»	Спортивная игра	Октябрь Школа Спортзал	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО
4	«Эхо спортивной славы»	Выпуск стенгазеты	Октябрь Школа	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО
5	Школьная Олимпиада по физической культуре	Участие в олимпиаде	Октябрь Школа	Учителя физической культуры
6	«Президентские состязания»	Спортивные программы в рамках со-	Ноябрь Школа	Совет ШСК «Лидер» Учителя

		резований	Спортзал	ПДО Совет обучающихся
7	«Мы за здоровый образ жизни!»	Конкурс рисунков и плакатов	Ноябрь Школа	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО Совет обучающихся
8	Международный день книгодарения: - акция «Щедрая неделя» - акция «Чтение – верное решение»	Участие обучающихся объединения в сборе книг для библиотеки	Февраль Библиотека	Школьный библиотекарь
9	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества (5-8 кл.)	Спортивный праздник	Февраль Школа Спортзал	Учителя физической культуры, классные руководители 5-6 классов
10	Первенство школы по волейболу (7-8 кл.)	Соревнования	Март Школа Спортзал	Учителя физической культуры
11	Первенство школы по волейболу (9 кл.)	Соревнования	Март Школа Спортзал	Учителя физической культуры
12	«Награды лучшим – здоровье всем!»	Спортивный праздник	Апрель Школа Спортзал	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО Совет обучающихся
13	«По следам спортивной славы»	Выпуск тематических	Апрель Школа	Совет ШСК «Лидер» Учителя ПДО Совет обучающихся
14	Спортивный праздник, посвященный Дню победы (5-8 кл.)	Спортивный праздник	Май Школа Спортзал	Учителя физической культуры, классные руководители
15	Участие в областных, городских, окружных соревнованиях (5-8 кл.)	Участие в соревнованиях	В течение года Согласно положениям	Учителя физической культуры

## 2.7 Список литературы

### Литература для педагога

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт»,1978г.
6. Клещев В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
10. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки), Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Чехов О. В. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт»

13. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
14. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
15. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр.,доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

#### **Литература для учащихся:**

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
- 4.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
- 9.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Волейболист - 2011-2023. - URL: <https://volleybolist.ru/service-in-volleyball.html>. (дата обращения 25.06.2023)
2. Спортишка. Клуб — 2022. - URL: <https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/3098-nizhnjaja-peredacha-mjacha-v-volejbole.html> (дата обращения 25.06.2023)



3. Школа волейбола. – 2013. - URL: <https://rusvolley.ru/volleyblog/priem-myacha-v-voleibole/> (дата обращения 25.06.2023)
4. Эвайви СПОРТ. – 2023. - URL: <https://scsw.ru/napadayushhiy-udar-v-volejbole/> (дата обращения 25.06.2023)
5. Советский спорт. – 2023. - URL: <https://www.sovsport.ru/articles/801226-kak-pravilno-atakovat-v-volejbole> (дата обращения 25.06.2023)
6. Ребенок в спорте. – 216-2023. - URL: <https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/> (дата обращения 25.06.2023)

## 2.8 Приложения

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Техника безопасности оказания первой доврачебной помощи. Понятие о технике и тактике игры. (Приложение №1)	2	Изучение и первичное закрепление знаний	Большой спортивный зал	Устный опрос
2			Правила игры в волейбол (Приложение №2)	2	Изучение и первичное закрепление знаний	Большой спортивный зал	Устный опрос
3			Стойка игрока. Способы перемещения по площадке. Способы безопасного падения.	2	Изучение и первичное закрепление знаний	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
4			Поддачи. Нижняя прямая подача. (Приложение №3)	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
5			Поддачи. Верхняя прямая подача (планирующая в прыжке).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
6			Поддачи. Верхняя прямая подача (силовая в прыжке).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
7			Передачи. Двумя сверху (над собой).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный	Контрольные испытания

			(Приложение №4)			ный зал	тания
8			Передачи. Двумя сверху (у стены).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
9			Передачи. Двумя сверху (в парах на месте).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
10			Передачи. Двумя сверху (в парах через сетку).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
11			Передачи. Двумя сверху (в парах на месте и через сетку).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
12			Передачи. Двумя снизу (в парах после набрасывания партнером).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
13			Передачи. Двумя снизу (вверх перед собой). (Приложение №4)	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
14			Передачи. Двумя снизу (через сетку в парах).	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
15			Передачи. Кулаком.	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
16			Передачи. Тыльной стороной ладони.	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
17			Расстановка игроков и способы «перехода».	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
18			Разновидности нападающих ударов. (Приложение №5)	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
19			Нападающий удар. Подводящие упражнения.	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
20			Нападающий удар с прямого разбега.	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
21			Блокирование. Одиночное. (Приложение №6)	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
22			Блокирование. Двойное.	2	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
23			Блокирование. Тройное.	2	Комбинированное занятие	Большой спортив-	Контрольные испы-

						ный зал	тания
24-25			Комбинированные упражнения. Поддача – прием – передача – нападающий удар.	4	Комбинированное занятие	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
26-28			Учебно-тренировочные игры. Отработка командных взаимодействий.	6	Комплексное применение знаний и способов деятельности	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
29-30			Учебно-тренировочные игры. Отработка индивидуальных действий в различных амплуа.	4	Комплексное применение знаний и способов деятельности	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
31-34			Соревновательные игры	8	Комплексное применение знаний и способов деятельности	Большой спортивный зал	Контрольные испытания
35			Судейство игр. Правила игры. (Приложение №2)	2	Комплексное применение знаний и способов деятельности	Большой спортивный зал	Устный опрос
36			Судейство игр. Отработка навыков судейства на практике. (Приложение №2)	2	Комплексное применение знаний и способов деятельности	Большой спортивный зал	Устный опрос
			<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

## Материалы для проведения мониторинга

### Приложение №1

#### Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

##### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по общей физической подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации СОЛ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и немедленно сообщить об этом педагогу.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования (мячей для фитнеса, теннисных столов, и т.д).

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без педагога.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации СОЛ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

5.4. Проветрить спортивный зал.

## Приложение №2

### Краткие правила игры

#### Размеры игрового поля

Соревнования в волейболе проходят на игровом поле прямоугольной формы, которое состоит из:

- игровой площадки, на ней проходит непосредственно игра;
- свободной зоны — пространство вокруг волейбольной площадки шириной 3,0 м;
- свободного игрового пространства — пространство над игровым полем.

Стороны волейбольной площадки должны быть симметричны, а поверхность игрового поля — плоской, горизонтальной, однообразной.

Размеры волейбольной площадки составляют:

- длина — 18,0 м;
- ширина — 9,0 м.

Пространство над игровым полем должно быть свободным от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства — 7,0 м от игровой поверхности.

Размеры	Соревнования РФ	Соревнования ФИВБ, мировые и официальные
Длина волейбольной площадки	18,0 м	18,0 м
Ширина волейбольной	9,0 м	9,0 м

площадки		
Свободная зона	со всех сторон по 3,0 м	от боковых линий — 5,0 м от лицевых линий — 6,5 м
Свободное игровое пространство	минимум 7,0 м	минимум 12,5 м

Требования к игровой поверхности:

- плоская;
- горизонтальная;
- однообразная;
- безопасная;
- деревянная или синтетическая;
- цвет в залах — светлый;
- на открытых площадках разрешен уклон 5,0 мм на 1,0 м для дренажа.

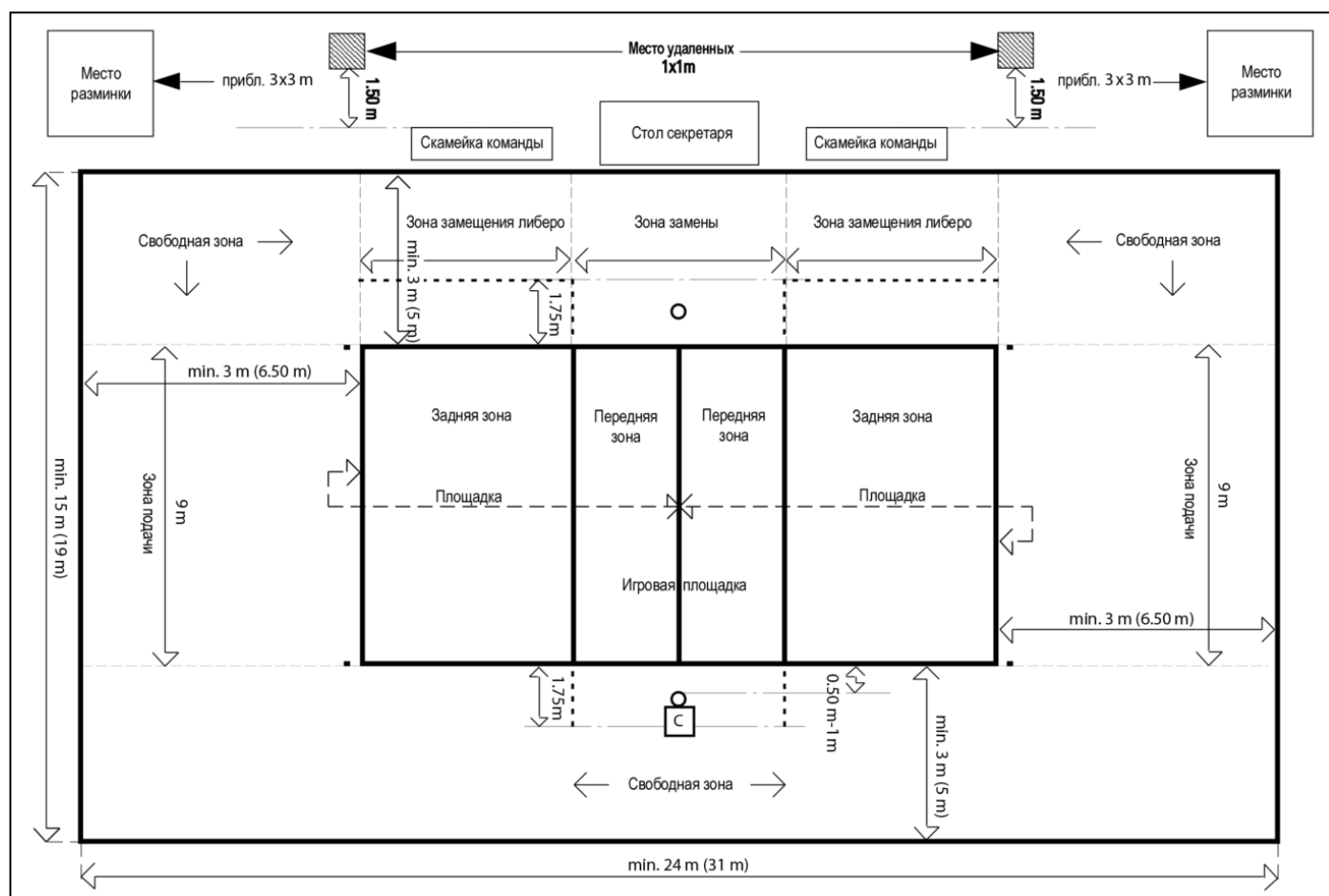


Схема: игровое поле

Игровое поле поделено на зоны:

- Передняя зона на каждой площадке ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.
- Зона подачи представляет участок шириной 9,0 м, расположенный позади каждой лицевой линии. Ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной по 15,0 см на расстоянии 20 см друг от друга, нанесенные как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.
- Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря.
- Зона замещения либеро представляет часть свободной зоны на стороне скамеек команд. Ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.
- Место разминки расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд, где они не должны препятствовать обзору зрителей, или же позади скамейки команды, где трибуна начинается выше 2,5 м от поверхности площадки. Представляет собой площадку размером 3,0×3,0 м. Обязательно для официальных и мировых турниров, соревнований ФИВБ.
- Место удаленных — площадка размером 1,0×1,0 м, расположенная в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линии и оборудованная двумя стульями. Площадка может быть ограничена красной линией шириной 5,0 см.





Линия атаки. Линия ограничивает переднюю зону. Расстояние от оси до заднего края линии атаки составляет 3,0 м.

Ограничительная линия тренера. Наносится на официальных и мировых турнирах, соревнованиях ФИВБ для ограничения зоны действия тренера. Представляют собой пунктирную линию, которая продолжается от линии атаки до лицевой линии площадки параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее. Состоит из 5-ти коротких линий шириной 5,0 см, нанесенных через 20,0 см.

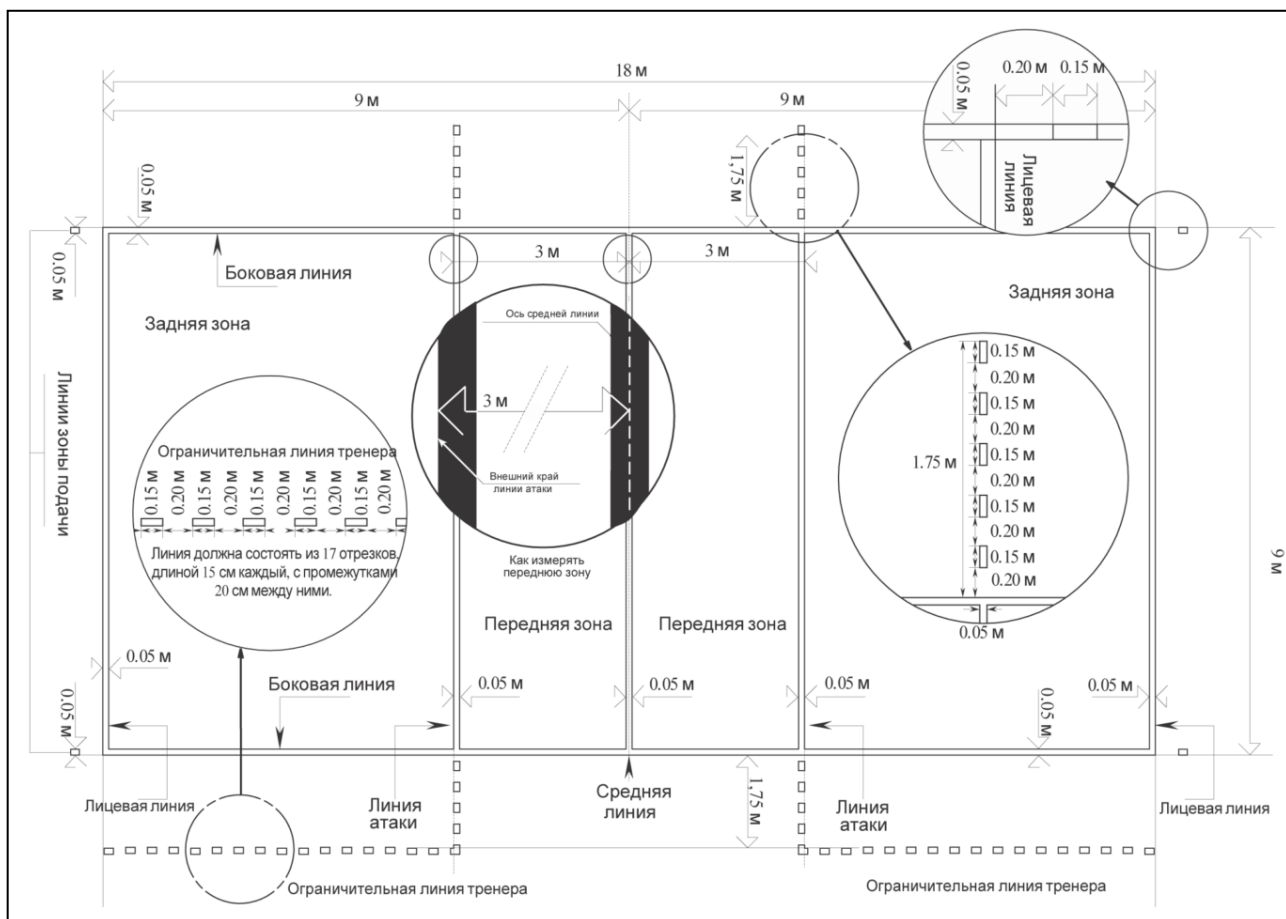


Схема: игровая площадка

### *Требования к сетке:*

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии.

Высота сетки измеряется на середине волейбольной площадки от пола до верхнего края сетки.

Высота должна быть совершенно одинаковой над двумя боковыми линиями.

Высота над двумя боковыми линиями не может превышать официальную высоту более чем на 2,0 см.

Края сетки окантованы горизонтальными лентами шириной: для верха — 7,0 см, для низа — 5,0 см.

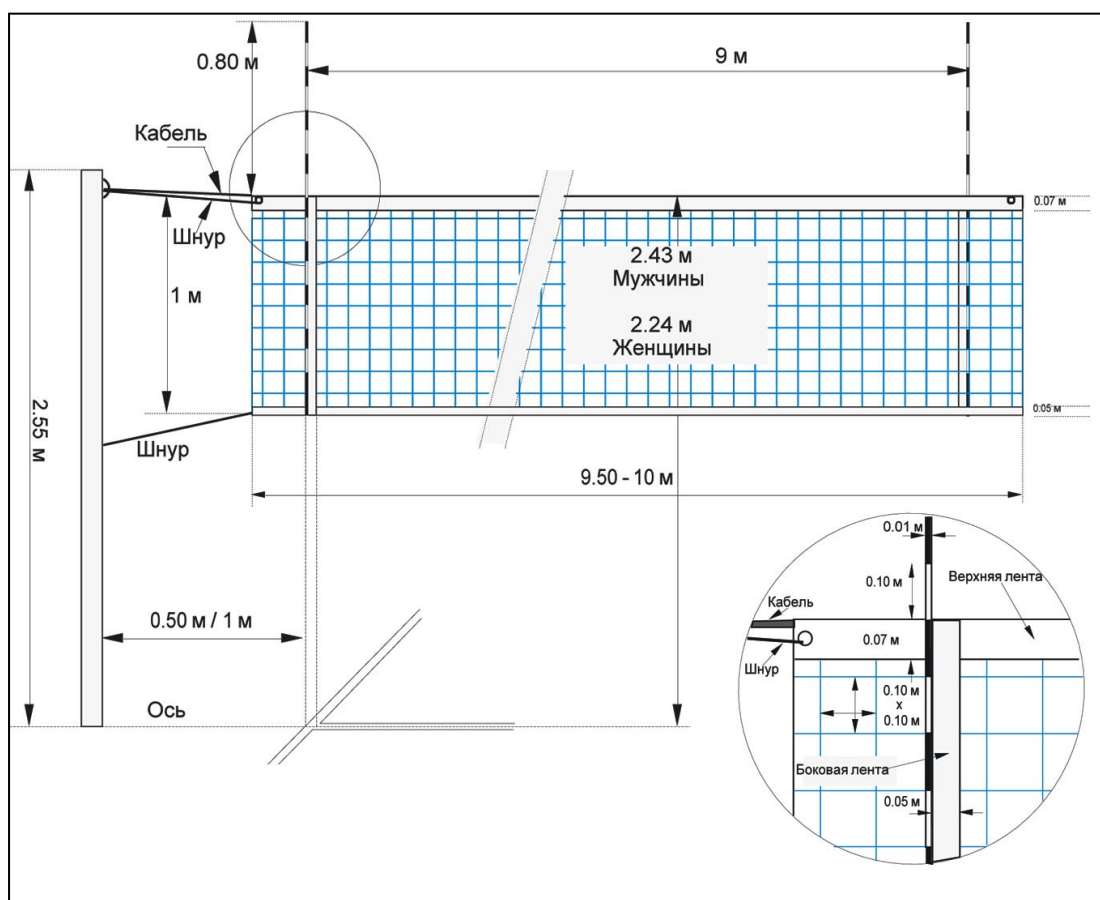
Две боковые белые ленты прикрепляются вертикально к сетке и располагаются непосредственно над каждой боковой линией. Размеры ленты: ширина — 5,0 см, длина — 1,0 м. Ленты считаются частью сетки.

Официальная высота сетки на соревнованиях составляет:

- для мужчин — 2,43 м;
- для женщин — 2,24 м.

Размер сетки:

- ширина — 1,0 (+/- 3 см) м,
- длина — 9,5-10,0 м (с 25-50 см за боковыми лентами на каждой стороне),
- размер ячеек — 10,0×10,0 см.



*Правила вида спорта «Волейбол»*

## Температура и освещение

Для проведения игры установлены нормативы температуры и освещения. Игра не проводится при температуре окружающей среды ниже 10°C (50°F).

На официальных, мировых и соревнованиях, проводимых ФИВБ, установлены следующие нормативы:

- температурный диапазон — от 16°C (61°F) до 25°C (77°F);
- освещение игрового поля — не менее 2000 люкс, измеренное на высоте одного метра от поверхности игрового поля.

На остальных соревнованиях освещение должно быть не менее 300 люкс.

#### Требования к волейбольному мячу

Форма мяча — сферическая.

Окружность — 65-67 см.

Вес — 260-280 г.

Внутреннее давление — от 0,30 до 0,325 кг/кв. см (от 4.26 до 4.61 psi или от 294,3 до 318,82 мба или гПа).

Материал — эластичная натуральная или искусственная кожа.

Материал внутренней камеры — резина.

Цвет — однотонный светлый или комбинированный.

Сертификация — соответствовать стандартам ФИВБ.

Принцип единообразия — все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты.

Система пяти мячей

На официальных, мировых и соревнованиях, проводимых ФИВБ, должны использоваться пять мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

#### Экипировка

- Экипировка волейболиста:
- Футболка.
- Трусы.
- Носки.
- Легкая и гибкая спортивная обувь с резиновыми или композиционными подошвами без каблучков.
- Тренировочной костюм для холодной погоды.

Защитные приспособления от травм нейтрального, черного, белого цвета или того же цвета, что и соответствующая часть формы. Черный, белый или нейтральные цвета также могут использоваться при условии, что все использующие эти средства игроки носят один и тот же цвет.

#### Требования к нумерации на футболке

Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 20.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых, где используются расширенные игровые составы команд, число номеров может быть увеличено.

Расположение номера — по центру на груди и на спине.

Цвет и яркость номеров — контрастный с цветом и яркостью футболок.

Высота цифры — минимум 15 см на груди и минимум 20 см на спине.

Ширина полосы, образующие номера, — минимум 2 см.

Номер капитана на груди подчеркивается полоской размером 8×2 см.

Игровой формат

Набор очка, выигрыш партии и матча

### **Понятия:**

Ошибка — выполнение командой игрового действия вопреки правилам.

Розыгрыш — последовательность игровых действий с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры.

Состоявшимся розыгрышем является последовательность игровых действий, в результате которых присуждается очко.

Выигрыш партии. Партия 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; и т. д.). Исключение — пятая партия, которая играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Выигрыш матча. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2-2 играют пятую партию.

Команда набирает очко при:

- успешном приземлении мяча на площадке соперника;
- совершении командой соперника ошибки;
- получении замечания командой соперника.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать.

Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей.

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.

### **Неявка и неполная команда**

Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется неявившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется неявившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

### Структура игры

**Жеребьевка.** Проводится 1-ым судьей в присутствии двух капитанов команд перед матчем для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии.

**Официальная разминка.** Может быть совместной или раздельной (последовательная). Время разминки: совместная — 6 (10) минут, раздельная — 3 (5) минут. При последовательных разминок, первой разминается на сетке команда, которая подает первой.

**Начальная расстановка команды.** Указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. В игре участвуют 6 игроков.

**Позиции.** В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего).

**Позиционная ошибка.** Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. За позиционную ошибку команда наказывается очком и подачей соперника. Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

**Позиционная ошибка с последствиями неправомерной замены.** Считается, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены и игра возобновляется.

**Переход.** Порядок перехода определяется начальной расстановкой команды, контролируется порядком подачи и позиции игроков, сохраняется на протяжении партии. Игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке, после получения командой права подавать. Игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

**Ошибка при переходе.** Считается совершенной, когда подача не выполняется в соответствии с порядком перехода. Команда наказывается очком и подачей соперника.

**Взаимное соответствие позиций игроков**

Каждый игрок задней линии встает дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии.

Игроки передней линии и игроки задней линии занимают свои позиции параллельно средней линии.

После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

#### Определение позиции игрока

Позиции игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью (последний контакт с полом определяет позицию игрока) следующим образом:

- каждый игрок задней линии должен быть на одном уровне, или, по крайней мере, часть его одной стопы должна быть дальше от средней линии, чем передняя стопа соответствующего игрока передней линии;
- каждый правый (левый) боковой игрок должен быть на одном уровне, или, по крайней мере, часть его одной стопы должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы, находящиеся дальше от правой (левой) боковой линии, других игроков его линии.

Мяч в игре. Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной 1-ым судьей.

Мяч вне игры. Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей или в отсутствие ошибки, с момента свистка.

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

Мяч за.

Мяч считается «за» когда:

- все части мяча, который контактирует с полом, находятся полностью за ограничительными линиями;
- мяч касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- мяч касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;
- мяч пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода (есть исключение, см. «Мяч у сетки»);
- мяч полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

#### Игра с мячом

Каждая команда должна играть в пределах собственного игрового поля и пространства (есть исключение, см. «Мяч у сетки»). Мяч, тем не менее, может быть возвращен из-за пределов свободной зоны и над столом секретаря на всей его протяженности.

Удары команды. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре. Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча.

Последовательные контакты. Игрок не может ударить мяч два раза подряд (исключение: см «Характеристики удара», «Контакт при блокировании», «Блок и удары команды» ).

Одновременные контакты. Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

Удар при поддержке. В пределах игрового поля игроку не разрешено использовать поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет для того, чтобы ударить по мячу. Однако, игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки или переход средней линии и т. д.), может быть остановлен или удержан партнером по команде.

### Первый удар команды

Существуют четыре случая, когда игровое действие расценивается как первое касание команды:

- Прием подачи.
- Прием атаки команды соперника.
- Касание мяча, отскочившего от своего блока.
- Касание мяча, отскочившего от блока соперника.

### Одновременные контакты

Когда два (или три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (или три) удара (исключение: при блокировании).

Если два (или три) партнера пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, то засчитывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой.

Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», это является ошибкой команды на противоположной стороне.

Если одновременное касание мяча двумя соперниками над сеткой приводит к длительному контакту с мячом, то игра продолжается.

### Характеристики удара

Мяч может касаться любой части тела или различных частей тела, при условии что касания происходят одновременно. Игрок не имеет право схватить, бросить или схватить и бросить мяч.

Исключения:

- при блокировании последовательные касания могут быть совершены одним игроком или несколькими игроками, при условии что касания происходят во время одного действия;

- при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии что эти касания происходят во время одного действия.

### Ошибки при игре с мячом

Виды ошибок при игре с мячом:

Четыре удара. Команда касается мяча четыре раза до его возврата.

Удар при поддержке. Игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в пределах игрового поля, чтобы ударить по мячу.

Захват. Мяч схвачен и/или брошен. Мяч не отскакивает при ударе.

Двойное касание. Игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

### Мяч у сетки

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода.

Мяч, касающийся сетки. При пересечении сетки мяч может касаться ее.

Мяч в сетке. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если не превышен лимит трех ударов команды. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, то розыгрыш аннулируется и переигрывается.

Площадь перехода — это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная снизу верхним краем сетки, по бокам антеннами и их воображаемым продолжением, сверху потолком.

Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен без нарушения количества ударов команды, при условии что:

- не было касания площадки соперника игроком;
- возвращаемый мяч пересекает плоскость сетки вновь полностью или частично через внешнюю площадь на той же стороне от площадки.

### Игрок у сетки

#### Перенос через сетку

При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии что спортсмен не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара.

После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки, при условии что контакт состоялся в пределах его (ее) собственного игрового пространства.

#### Проникновение игрока под сеткой

Игроку разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии что это не мешает игре соперника.



Во время перехода игрока на площадку соперника через среднюю линию:

- разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами), при условии что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней и это действие не мешает игре соперника;
- разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп, при условии что это не мешает игре соперника;
- игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры;
- игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии что они не мешают игре соперника.

#### Контакт игрока с сеткой

Контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом является ошибкой.

Игроки могут касаться стойки, шнуров, или любого другого предмета за антеннами, включая сетку, при условии что это не мешает игре.

Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, это не является ошибкой.

Игровое действие с мячом включает отталкивание, удар (или попытку) и безопасное приземление в готовности к новому действию. Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит.

#### Ошибки игрока у сетки

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой.

Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

Игрок мешает игре, касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом.

Игрок мешает игре, используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости.

Игрок мешает игре, создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки.

Игрок мешает игре, совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом,

Игрок мешает игре, хватаясь/держась за сетку.

#### Подача

Подача — это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Первая подача в партии, а также в решающей 5-ой партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

#### *Порядок подачи*

В течение игры волейболистами должна соблюдаться очередность подач, записанной в карточке расстановки. Проведя проверку готовности команд к игре, 1-ый судья свистком разрешает подачу. подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется. Если подающая команда выигрывает розыгрыш, то игрок, который подавал до этого, вновь подает.

Если розыгрыш выигрывает принимающая команда, то право подачи переходит к ней. Перед выполнением подачи игроки делают переход. Подавать будет игрок, перешедший с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии

#### *Выполнение подачи*

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

Разрешается подбросить или выпустить мяч только 1 раз.

Разрешено постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках.

Запрещено в момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающему касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи.

После удара подающий может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

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

#### *Ошибки, совершенные во время подачи*

Происходит переход подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке, когда подающий:

- нарушает порядок подачи;
- не выполняет подачу правильно.

После правильного удара по мячу подача становится ошибочной (если только игрок не нарушает расстановку), когда мяч:

- касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;
- выходит «за»;
- проходит над заслоном.

#### *Ошибки при подаче и позиционные ошибки*

Если подающий совершает ошибку в момент удара на подаче (неправильное выполнение, нарушение очередности и т. д.) и соперник нарушает расстановку, фиксируется и наказывается ошибка при подаче.

Если само выполнение подачи было правильным, но подача впоследствии становится ошибочной (выходит «за», проходит над заслоном и т. д.), первой фиксируется и наказывается ошибка в расстановке игроков.

### Заслон

Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать соперникам видеть удар на подаче и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в направлении во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть и удар на подаче, и траекторию полета мяча до того, как мяч достигнет вертикальной плоскости сетки. Если что-либо из этого видно принимающей команде, то это не является заслоном.

### Атакующий удар

К атакующему удару относятся все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок. Атакующий удар считается завершенным в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или задет соперником.

#### Ограничения атакующего удара

Игрок передней линии может завершать атакующий удар на любой высоте, при условии что контакт с мячом осуществлен в пределах собственного игрового пространства (исключения: п. 5 и ошибки при атакующем ударе п. 6).

Игрок задней линии может завершать атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны, но при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны ни касаться линии атаки, ни переходить за нее.

Игрок задней линии может завершать атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны, при этом, после своего удара игрок может приземляться в передней зоне.

Игрок задней линии может, также, завершать атакующий удар из передней зоны, если в момент касания часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешено завершать атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

#### *Ошибки при атакующем ударе*

Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

Игрок направляет мяч «за».

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.

Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

### Блок

Блокирование. Действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке, и в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки. Попытка блок. Действие блокирования без касания мяча.

Состоявшийся блок. Блок является состоявшимся, если мяч задет блокирующим.

Коллективный блок. Выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча. Последовательные контакты с мячом. Быстрые и продолжительные контакты могут происходить у одного или нескольких блокирующих, при условии, что эти контакты состоялись во время одного действия.

Блокирование в пространстве соперника. 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.

Касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляется три удара для возвращения мяча. Первый удар после блока может быть выполнен любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

### *Ошибки блокирования*

- Блокирующий касается мяча в пространстве соперника раньше атакующего удара соперника.
- Игрок задней линии или либеро совершает блокирование или участвует в состоявшемся блоке.
- Блокирование подачи соперника.
- Мяч от блока выходит «за».
- Блокирование мяча в пространстве соперника за антенной.

- Попытка либеро заблокировать индивидуально или коллективно.

### Перерывы, тайм-ауты, интервалы

Перерыв — это время между состоявшимся розыгрышем и свистком 1-го судьи для следующей подачи.

Обычными игровыми перерывами являются только тайм-ауты и замены.

Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены любой командой могут следовать один за другим в одном и том же перерыве.

Команде не разрешены последовательные запросы замены во время одного и того же перерыва.

Два или несколько игроков могут быть заменены в одно и то же время в рамках одного запроса.

Между двумя отдельными запросами замены одной и той же команды должен быть состоявшийся розыгрыш.

Не разрешено запрашивать любой обычный игровой перерыв после уже отклоненного запроса и предупреждения за задержку во время одного и того же перерыва (т. е., до окончания следующего состоявшегося розыгрыша).

Каждая команда может запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в партии.

#### Тайм-ауты и технические тайм-ауты

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. На официальных, мировых и соревнованиях, проводимых ФИВБ, обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На официальных, мировых и соревнованиях, проводимых ФИВБ, в 1-4 партиях применяются автоматически 2 дополнительных «Технических тайм-аута» длительностью 60 секунд, когда лидирующая команда набирает 8-ое и 16-ое очко.

В 5-ой партии есть только два тайм-аута продолжительностью 30 секунд, которые могут быть запрошены каждой из команд.

Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, проходят к своей скамейке в свободную зону.

### Интервалы

Интервал — это время между партиями. В течение этого периода времени происходит смена площадок и запись расстановок команд в протокол.

Все интервалы длятся 3 минуты. Интервал между второй и третьей партиями может быть увеличен до 10 минут компетентным органом по просьбе организатора.

### Смена площадок

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии

В 5-ой 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.

### Игрок либеро

Либеро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Либеро не имеет права блокировать или нападать. На игровой площадке может находиться только один либеро.

Либеро в игре выполняет следующие функции:

- прием атакующих ударов соперника,
- подбор отскоков от блока и сбросов.

Каждая команда назначает из состава игроков до двух либеро и записывает их в специальные графы протокола. Либеро на площадке является действующим либеро. Если есть другой либеро, то он/она является вторым либеро команды.

### *Игровые действия либеро*

Либеро:

Разрешено замещать любого игрока на задней линии. Ограничен играть как игрок задней линии. Не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки. Не может подавать, блокировать или пытаться блокировать. Игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки, если мяч направлен пальцами сверху либеро, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если либеро выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны. Если действующий либеро удален или дисквалифицирован, то он может быть замещен сразу вторым либеро команды. Если команда имеет только одного либеро, в таком случае она имеет право сделать переназначение. Если тренер запрашивает, чтобы капитан команды был переназначен в качестве нового Либеро, это должно быть разрешено.

### Руководство и участники соревнований

Организационный комитет

Главный судья. Назначается Всероссийской коллегией судей Федерации.

Заместитель главного судьи.

Технические сотрудники.

Представитель (инспектор) Федерации.

### Судейская бригада

Судейство каждого волейбольного матча осуществляет судейская бригада матча.

Состав судейской бригады:

- первый судья;
- второй судья;
- судья видеопросмотра;
- резервный судья;
- секретарь;
- помощник секретаря;
- 4 линейных судьи.

Дополнительно на каждый матч назначается следующий персонал: информатор, оператор электронного табло, бригада видеоповтора (при использовании).

### Команда

Состав команды:

- 12 игроков;
- тренер;
- 1-2 помощника тренера;
- 1 массажист команды;
- 1 врач.

Один из игроков является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе. Игроки Либеро могут быть и капитаном команды, и игровым капитаном.

На мировых, официальных и соревнованиях, проводимых ФИВБ, для взрослых могут быть записаны в протокол и играть в матче до 14 игроков.

### Возрастные группы

В соответствии с Правилами проведения соревнований ФИВБ соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- Мужчины, женщины.
- Юниоры и юниорки до 23-х лет.
- Юниоры до 21-го года и юниорки до 20-ти лет.
- Юноши до 19-ти лет и девушки до 18-ти лет.

В соответствии с утвержденными ВФВ документами в соревнованиях взрослых спортсменов не допускается участие спортсменов моложе 16-ти лет.

Соревнования среди юношей и девушек проводятся в следующих возрастных группах:

- Девушки, юноши до 19 лет.

Девушки, юноши до 18 лет.

Девушки, юноши до 17 лет.

Девушки, юноши до 16 лет.

Девушки, юноши до 15 лет.

Девушки, юноши до 14 лет.

#### Системы проведения соревнований

Общероссийские соревнования по волейболу могут проводиться по:  
 круговой системе;  
 круговой системе с разбиением на подгруппы;  
 олимпийской системе.

Система проведения всероссийских соревнований определяется Положением о соревнованиях, и утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и ВФВ.

Система проведения региональных соревнований определяется Положением о соревнованиях, и утверждается органом исполнительной власти в области физической культуры субъекта РФ и региональной спортивной федерацией.

Соревнования по круговой системе

Соревнования по волейболу проводят по круговой системе. Зачет и определение мест определяется по наибольшему количеству побед, одержанных командой. Существует два варианта определения мест.

#### **Вариант №1**

Во всех встречах команды получают:

3 очка — за победу со счетом 3:0 и 3:1;

2 очка — за победу со счетом 3:2;

1 очко — за поражение со счетом 2:3;

0 очков — за поражение со счетом 0:3 и 1:3;

в соответствии с «Положением о соревнованиях» — за неявку на игру.

#### **Вариант №2**

Во всех встречах команды получают:

2 очка — за победу;

1 очко — за поражение;

0 очков — за неявку на игру.

Если количество побед у двух и более команд одинаково, то при определении места последовательно учитываются:

#### **Вариант №1**

Количеству очков во всех встречах.

Соотношению партий во всех встречах.

Соотношению мячей во всех встречах.



Соотношению побед во встречах между ними.  
 Соотношению очков во встречах между ними.  
 Соотношению партий во встречах между ними.  
 Соотношению мячей во встречах между ними.

### **Вариант №2**

Количеству очков во всех встречах.  
 Соотношению мячей во всех встречах.  
 Соотношению партий во всех встречах.  
 Соотношению побед во встречах между ними.  
 Соотношению очков во встречах между ними.  
 Соотношению мячей во встречах между ними.  
 Соотношению партий во встречах между ними.  
 Судьи

#### **Местонахождения судей**

1-ый судья выполняет свои функции, стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки на противоположной от секретаря стороне. Уровень его/ее глаз должен быть приблизительно 50 см над сеткой

2-ой судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной стороне от 1-го судьи лицом в его сторону.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной от 1-го судьи стороне лицом в его сторону. Помощник секретаря выполняет свои функции, сидя за столом секретаря рядом с ним.

Линейные судья. Если используются только два линейных, они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, 1-2 м от углов. Каждый из них контролирует обе — боковую и лицевую линии на своей стороне.

На мировых, официальных и соревнованиях, проводимых ФИВБ, наличие четырех линейных обязательно. Они стоят в свободной зоне 1-3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

#### **Судейство в волейболе**

##### **Жесты судей**

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва).

Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он выполняется одной рукой, рука соответствует стороне команды, которая совершила ошибку или сделала запрос

*Официальные жесты судей:*

Разрешение подавать. Движением руки указать направление подачи. Выполняет: 1-й судья.

Подающая команда. Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Смена площадок. Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса. Выполняет: 1-й судья.

Тайм-аут. Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду. Выполняет: 2-ой судья, 1-ый — в отдельных ситуациях.

Замена. Круговое движение предплечьями вокруг друг друга. Выполняет: 1-й судья или 2-ой судья — в отдельных ситуациях.

Предупреждение за неправильное поведение. Показать желтую карточку для предупреждения. Выполняет: 1-й судья.

Замечание за неправильное поведение. Показать красную карточку для замечания. Выполняет: 1-й судья.

Удаление. Показать обе карточки вместе для удаления. Выполняет: 1-й судья.

Дисквалификация. Показать красную и желтую карточки отдельно для дисквалификации. Выполняет: 1-й судья.

Конец партии или матча. Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью. Выполняет: 1-й судья или 2-ой судья — в отдельных ситуациях.

Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подачи. Поднять вытянутую руку с обращенной вверх ладонью. Выполняет: 1-й судья.

Задержка при подаче. Поднять восемь разведенных пальцев. Выполняет: 1-й судья.

Ошибка при блокировании или заслоне. Поднять обе руки вертикально ладонями вперед. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Позиционная ошибка или ошибка при переходе. Совершить круговое движение указательным пальцем. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Мяч «в площадке». Указать рукой и пальцами в направлении пола. Выполняет: 1-ый судья, 2-ой — в отдельных ситуациях.

Мяч «за». Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Захват. Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью. Выполняет: 1-ый судья.

Двойное касание. Поднять 2 разведенных пальца. Выполняет: 1-ый судья.

Четыре удара. Поднять 4 разведенных пальца. Выполняет: 1-ый судья.

Касание сетки игроком — поданный мяч касается сетки между антеннами и не пересекает вертикальную полосу сетки. Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Касание по другую сторону сетки. Расположить руку над сеткой ладонью вниз. Выполняет: 1-ый судья.

Ошибка при атакующем ударе. Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Переход на площадку соперника. Пересечение мячом нижней площадки или падающий касается площадки (лицевой линии), или игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче. Указать на среднюю линию или на соответствующую линию. Выполняет: 1-й судья, 2-ой судья.

Обоюдная ошибка или переигровка. Поднять оба больших пальца вертикально. Выполняет: 1-й судья.

Касание мяча. Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально. Выполняет: 1-й судья.

Предупреждение за задержку / замечание за задержку. Прикрыть запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание). Выполняет: 1-й судья.

Сигналы флагом линейных

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

*Официальные сигналы флагом линейных судей:*

Мяч «в площадке». Указать флагом вниз.

Мяч «за». Поднять флаг вертикально.

Касание мяча. Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки.

Ошибка площади перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче. Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию.

Невозможность принятия решения. Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью.

*Жесты и символы спортивных арбитров в волейболе*

Предупреждения и санкции за неправильное поведение

Категории	Случай	Нарушитель	Санкция	Карточка	Последствия
-----------	--------	------------	---------	----------	-------------

Незначительное/неправильное поведение	Этап 1	Любой	член команды
Не считается санкцией	Нет	Предупреждение	

Этап 2 Любой член команды Не считается санкцией Желтая  
Предупреждение  
Повторение всякий раз Любой член команды Замечание Как указано  
ниже Как указано ниже

Грубое поведение Первый Любой член команды Замечание  
Красная Очко и подача сопернику  
Второй Тот же член команды Удаление Красная + желтая вместе  
Должен покинуть игровое поле и оставаться в месте для удаления до кон-  
ца партии

Третий Тот же член команды Дисквалификация Красная +  
желтая раздельно Должен покинуть контрольную зону соревнования до конца  
матча

Оскорбительное поведение Первый Любой член команды Удале-  
ние Красная + желтая вместе Должен покинуть игровое поле и оставаться  
в месте для удаленных до конца партии

Второй Тот же член команды Дисквалификация Красная +  
желтая раздельно Должен покинуть контрольную зону соревнования до конца  
матча

Агрессия Первый Любой член команды Дисквалификация  
Красная + желтая раздельно Должен покинуть контрольную зону сорев-  
нования до конца матча

Предупреждения и санкции за задержку  
Категории Случай Нарушитель Средство сдерживания или  
санкция Карточки Последствия

Задержка Первый Любой член команды Предупреждение за за-  
держку Жест\* с желтой карточкой Предупреждение. Наказания нет

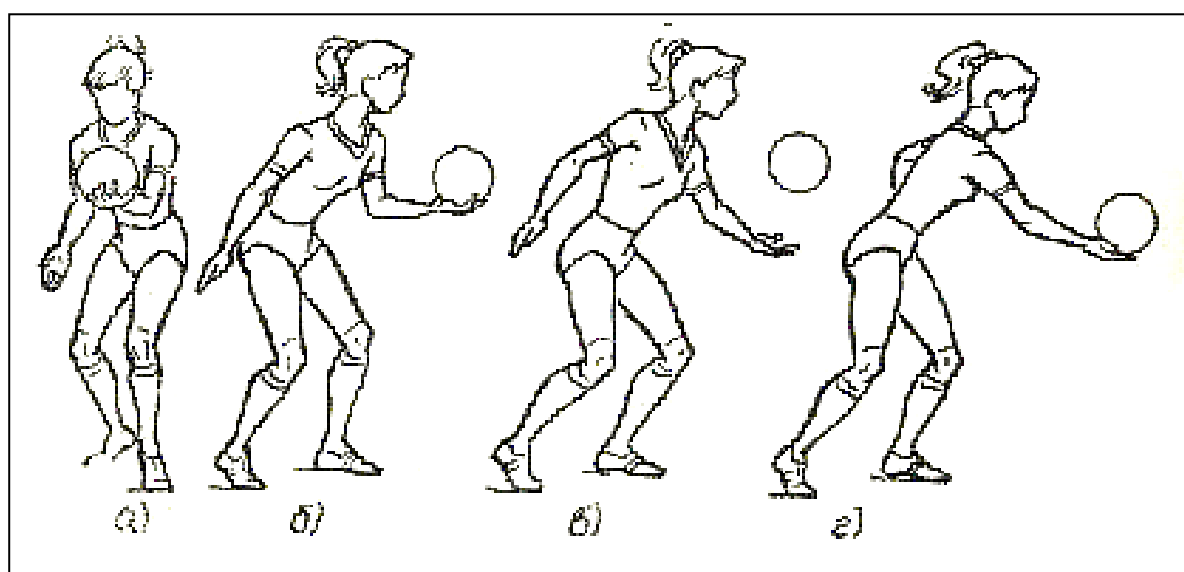
Второй и последующие Любой член команды Замечание за за-  
держку Жест\* с красной карточкой Очко и подача сопернику.

\*Жест «Предупреждение за задержку / замечание за задержку». Прикрыть  
запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание).  
Источники:

<https://bartendaz.ru/advice/pravila-igry-v-volejbol/>

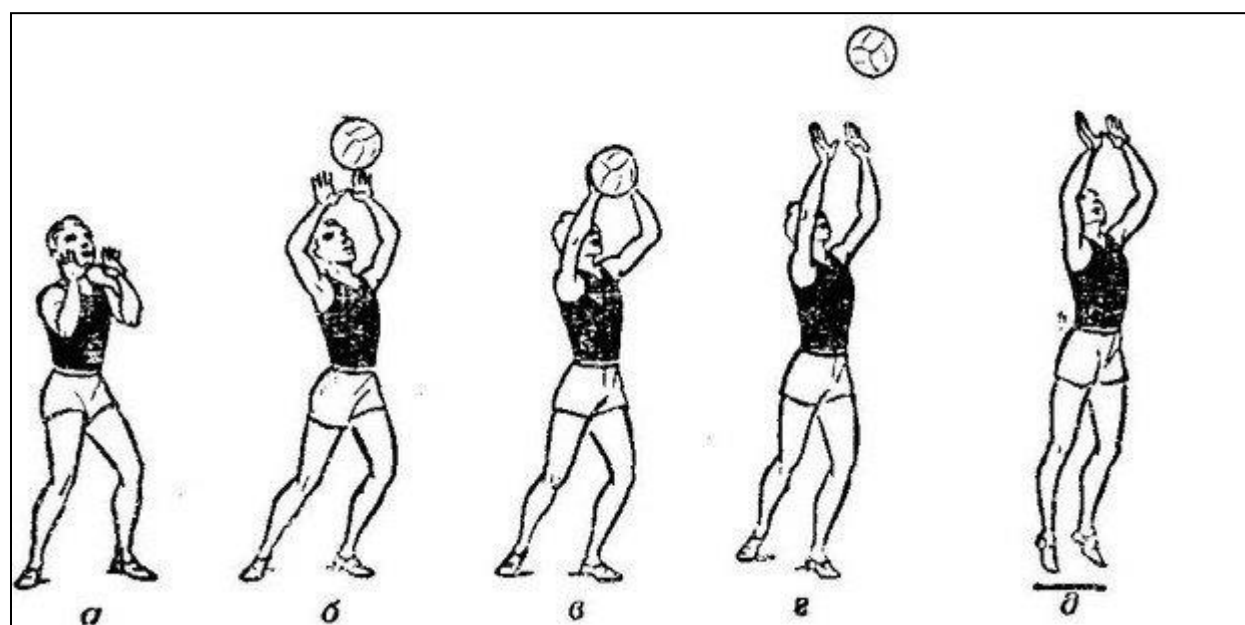
<https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/>

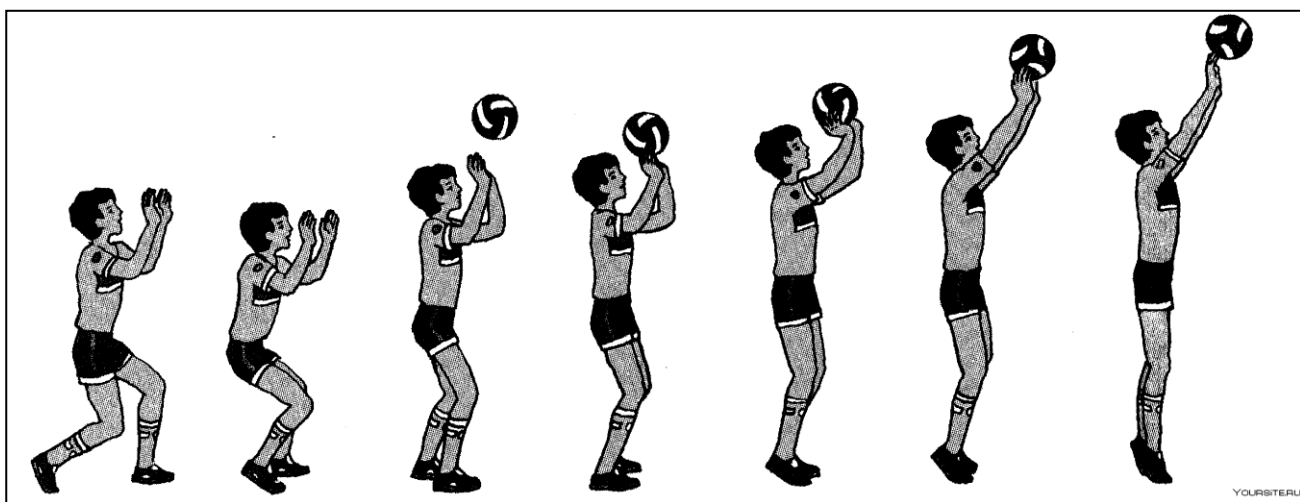
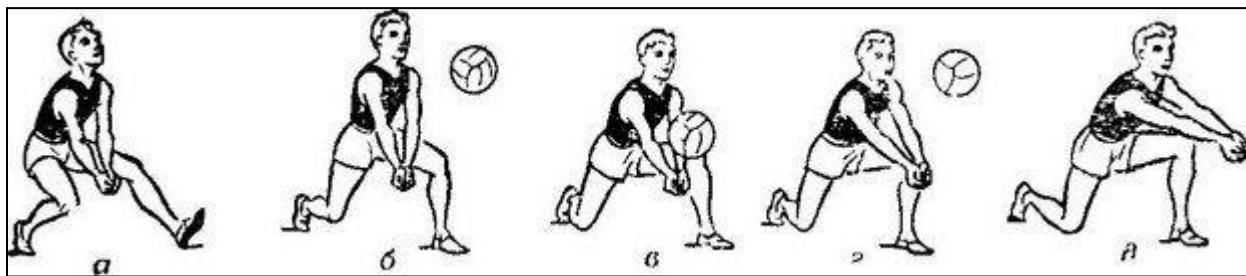
## Приложение №3



<https://volleybolist.ru/service-in-volleyball.html>

## Приложение №4

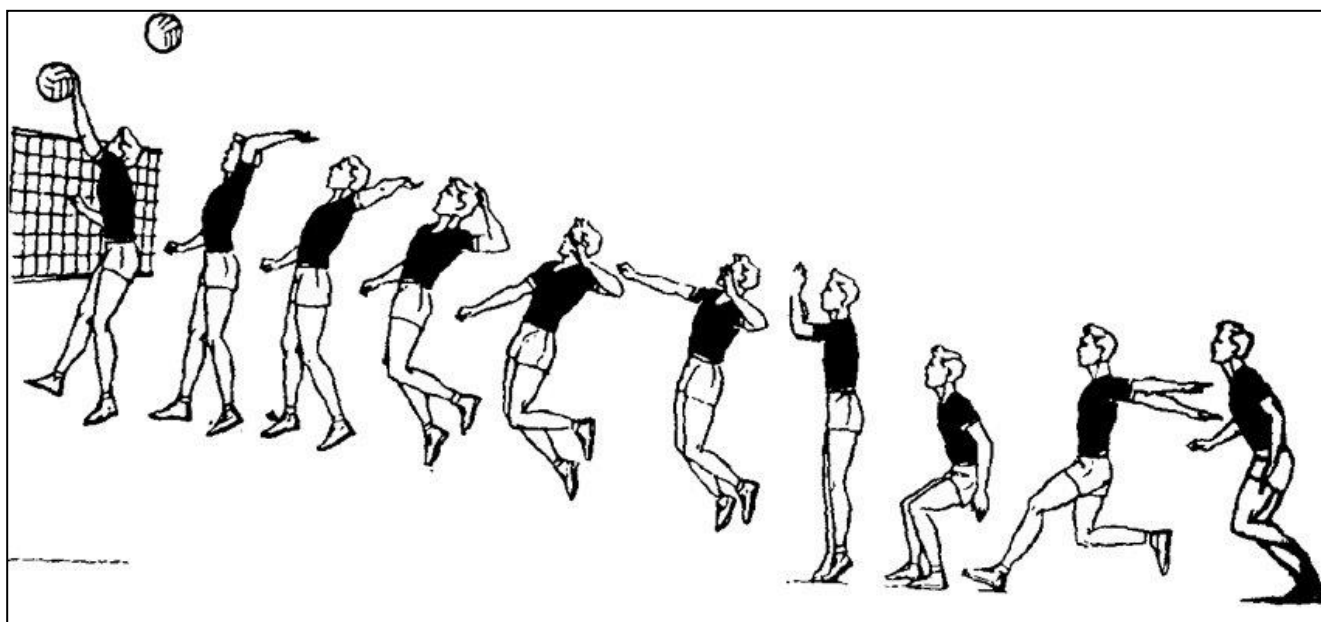


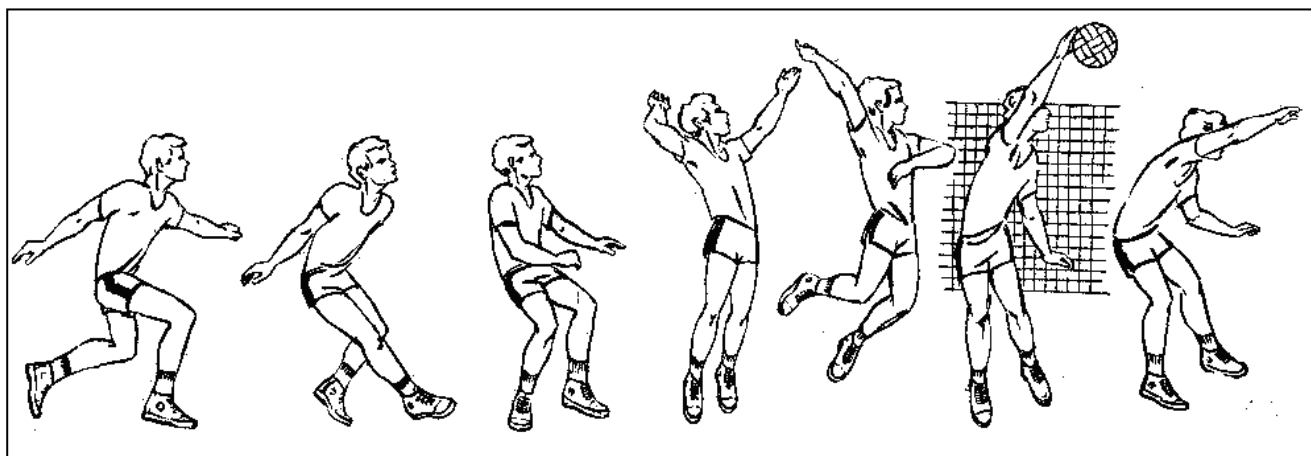


<https://volleybolist.ru/service-in-volleyball.html>

<https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/3098-nizhnjaja-peredacha-mjacha-v-volejbole.html>

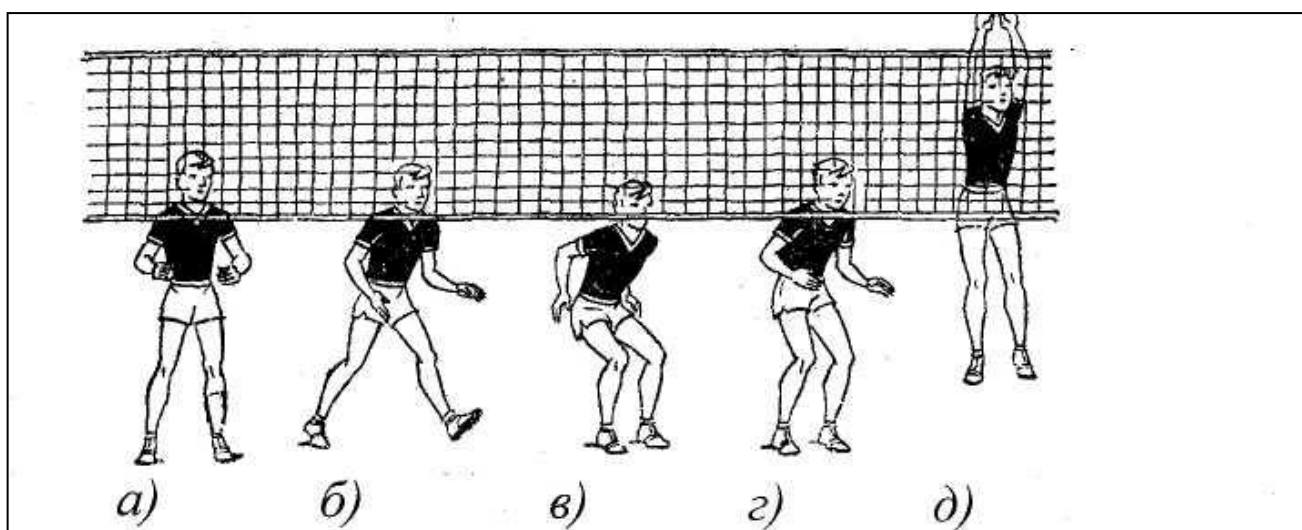
## Приложение №5





<https://scsw.ru/napadayushhiy-udar-v-voleybole/>

## Приложение №6



<https://scsw.ru/blok-v-voleybole/>