

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1279»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2017 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Хомутов Роман Евгеньевич

**Москва
2017/2018 учебный год**

Содержание

Наименование раздела
I. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
IV. СОДЕРЖАНИЕ
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
VI. ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

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 силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. 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. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Новизна: Новизна программы состоит в том, что она направлена на гармоничное развитие личности подростков средствами современных методик волейбола и новейших здоровьесберегающих технологий, давно признанных во всем мире.

Педагогическая целесообразность: наряду с физическим развитием происходит развитие таких качеств характера как упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, формируется индивидуальный стиль.

Развивается уверенность в себе, умение объективно оценивать себя в обществе. Программа направлена так же на укрепление психического здоровья учащихся.

Актуальность: игровая спортивная деятельность направлена на укрепление и сохранение здоровья учащихся, воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Цели:

- обучение навыкам игры в волейбол и формирование здорового образа жизни;
- привитие интереса к волейболу;
- повышение уровня физического развития подростков; -подготовка спортивного резерва.

Задачи:**Обучающие:**

- ознакомить с правилами игры в волейбол;
- научить тактическим действиям на площадке;
- научить технике передвижений, расстановок на площадке;
- дать основы стратегии игры в волейбол.

Развивающие:

- развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие гибкости и логичности мышления;
- формировать рефлексивный тип мышления;
- умение провести адекватный самоанализ своих умений, навыков и поступков;
- развивать самосознание

Воспитательные:

- воспитание у детей любви к спорту;
- воспитание морально-волевых качеств, интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, честности, воли, настойчивости и решительности;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формировать потребность к самореализации:
 - а) умение доводить начатое дело до конца,
 - б) настойчивость,
 - в) выдержку;
- воспитание толерантности;
- формировать:
 - а) умение адаптироваться к новым условиям,
 - б) умение организовать свою деятельность и анализировать ее.

Отличительной особенностью программы является то, что она должна позволить учащимся, параллельно с учебным процессом, создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей, реализовывать свой интерес и осознанно подходить к продолжению дальнейшего обучения и профессионального самоопределения.

Формы и режим занятий

Возраст занимающихся в секции **12-15 лет;**

Тренировочный процесс проводится **во внеурочное время** и предполагает **групповые формы** занятий;

Оптимальная наполняемость групп **15 человек**

Нет отбора при поступлении в секцию

Занятия проводятся **1 раз** в неделю по **2 астрономических часа** (2 часа в неделю)

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Один раз в неделю по два учебных часа.

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие

учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного, окружного и городского уровня.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
	<u>Теоретическая подготовка</u>	4	4	-
1	ЗОЖ. Правила личной гигиены при занятиях физической культурой.	1	1	-
2	История игры «Волейбол»	0,5	0,5	-
3	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	0,5	0,5	-
4	Влияние физических упражнений на развитие двигательного аппарата человека.	1	1	-
5	Терминология упражнений. Характеристика ошибок техники выполнения элементов, методика их исправления.	0,5	0,5	-
6	Терминология упражнений. Характеристика ошибок техники выполнения элементов, методика их исправления.	0,5	0,5	-
	<u>Общесфизическая подготовка</u>	10	-	12
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	-	3
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	4
3	Акробатические упражнения	2	-	2
4	Легкоатлетические упражнения	2	-	2
	<u>Специальная физическая подготовка</u>	10	-	12
1	Упражнения для развития быстроты	3	-	5
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4
3	Упражнения для развития ловкости	3	-	3
	<u>Волейбол</u>	30	2	28
1	Основные элементы техники приема мяча сверху			
2	Основные элементы техники приема мяча с низу			
3	Основные элементы техники подачи мяча сверху			
4	Основные элементы техники подачи мяча с низу			
5	Основные элементы тактики игры волейбол			
	<u>Оздоровительно-корректирующая гимнастика</u>	10	-	10
1	Упражнения дыхательной гимнастики	3	-	3
2	Упражнения для формирования осанки	3	-	3
3	Упражнения для развития подвижности суставов	3	-	3
4	Упражнения для снижения массы тела	1	-	1
	<u>Контрольные нормативы</u>	2	-	2
	<u>ИТОГО:</u>	66	2	64

Содержание программы

Знакомство с правилами игры.

Правила техники безопасности. Правила игры: ведение счета, касание мяча, расстановка и нумерация игроков, в какой зоне играет каждый номер, Изучение размеров игровой площадки, расстояние от задней линии до сетки, высота мужской и женской сетки.

Общая физическая подготовка.

Включает в себя курс общефизических упражнений : повороты на месте, ходьба на месте, комплекс упражнений для разминки рук и пальцев, гладки бег, бег с заданием « змейкой», « противоходом», бег с касанием рукой лицевых линий, разделяющей площадки, прыжки «кенгуру; и проч.

Техника передвижений по площадке.

Обучение передвижениям, выполняемым в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

Существует три вида стоек: высокая, средняя и низкая.

Передача мяча через сетку: броски и прием мяча.

Включает в себя работу с мячом через сетку. Броски партнеру из положения стоя, в прыжке, резкий бросок вниз (атака в пионерболе). Прием мяча в разных стойках, летящего с различной скоростью. Упражнения направлены на снятие комплекса боязни мяча, повышению уверенности в приеме, хваткости и цепкости.

Подача, прием, передача мяча.

Осваиваются следующие подачи: прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Прием мяча снизу двумя руками, прием снизу одной рукой, прием в прыжке и с падениями. Обучение передачи мяча: сверху двумя руками, находясь в опорном положении и в падении.

Основные элементы тактики ведения игры.

Объясняются основы тактики ведения игры. В частности такие моменты, как наиболее удачная расстановка игроков перед началом игры, для того, чтобы заранее усилить переднюю или заднюю линии, в зависимости от расстановки противника. Добиться , чтобы как можно меньше слабо защищенных зон, и чтобы слабого игрока страховал более сильный. Изучается перемещение по площадке при нападении и защиты команды. Практически оттачивается мастерство игры в зонах.

Ожидаемые результаты

К концу обучения дети будут

знать:

- правила игры в волейбол;
- теорию игры в волейбол ;
- размеры площадки;
- высоту сетки ;
- технику и тактику игры в волейбол.

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно располагаться на площадке;
- последовательность переходов в следующую зону;

- производить перестановку в игре;
- подавать подачу сверху и снизу;
- принимать подачу сверху и снизу;
- передавать мяч;
- выполнять нападающие удары.

обладать :

одной из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболиста:

– умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;

-команда должна обладать коммуникативными способностями;

-основами толерантного мышления.

Способы определения результативности

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

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на **общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные**. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Техническое оснащение программы

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой,
2. Волейбольная сетка,
3. Волейбольные мячи – 20 шт.,

4. Гимнастическая стенка,
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.,
6. Гимнастический мостик – 1 шт.,
7. Гимнастические маты – 6 шт.,
8. Скакалки – 20 шт.,
9. Мячи набивные различной массы – 20 шт.,
10. Гантели различной массы – 20 шт.,
11. Свисток,
12. Насос ручной – 2 шт.,
13. Техника для просмотра видеозаписей.
14. Компьютер.

Литература

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый контроль

1 год обучения

Общесфизическая и специальная физическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**Стойки и перемещения.**

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

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

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

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

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

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

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

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

Подачи.

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

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

Нападающий удар.

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

Блокирование.

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

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

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

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

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

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

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

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

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

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