

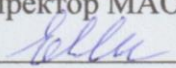
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа №10»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МАОУ «Школа № 10»
Протокол от 28.08.2025 г. № 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 10»
 Е.В.Ислентьева
Приказ от 29.08.2025 г. № 81-ОД/5

**Дополнительная общеобразовательная программа
по волейболу
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 11-18 лет
срок реализации – 1 год**

Автор-разработчик:
Кошелев Д.А.,
педагог дополнительного образования

г. Ирбит
2025г.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 11-18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 11-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, 35 недели. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

1.2. Актуальность программы. Современный этап развития общества характеризуется уменьшением уровня двигательной активности школьников. Дети ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят в электронных гаджетах. Вовлечение подрастающего поколения в активные занятия физической культурой и спортом способствует формированию здорового образа жизни, воспитанию физических качеств, пробуждению интереса детей к новому виду деятельности в области физической культуры и спорта.

Систематические занятия волейболом создают условия для приобретения навыков здорового образа жизни, укреплению здоровья. Обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

1.3. Новизна программы «Волейбол» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает

возможность заняться волейболом с «нуля» тем учащимся, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.4. Отличительные особенности программы. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.).

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

1.5. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы по гендерному принципу – смешанные, по 15-25 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению его законного представителя.

1.6. Объем и сроки освоения программы. Общий объем учебной нагрузки – 70 часов. Программой предусмотрено обучение 1 раз в неделю по 2 академических часа, 35 учебных недель с сентября по май включительно.

1.7. Форма и методы организации занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по

индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – программой предусмотрено обучение 1 год, 1 раз в неделю (вторник) по 2 академических часа, 35 учебных недель.

Продолжительность одного занятия: 1 час 30 минут с перерывом в 10 минут.

1.9. Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося, посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

1.10. Содержание программы (учебный тематический план).

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. История возникновения и развития волейбола	2	2		
	Теоретическая подготовка	4	3		1
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
3	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	2	1		1
	Общеспортивная подготовка	18	3	14	1
4	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	2	1	1	
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	2		2	
6	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки.	2		2	
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	2		2	
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	2		1	1
9	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	2	1	1	
10	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	2		2	
11	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в волейбол.	2	1	1	
12	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	2		2	
	Специальная физическая подготовка	30	5	24	1
13	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	2	1	1	
14	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Школьные соревнования по волейболу среди детей и их родителей.	2		2	
15	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	2		2	
16	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание	2		2	

	и разгибание рук (от стены, в упоре лежа).				
17	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Новогодний турнир по волейболу.	2	1	1	
18	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднимание колен в висе.	2		2	
19	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов.	2	1	1	
20	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	2		2	
21	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей.	2		2	
22	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки.	2		2	
23	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	2		2	
24	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов.	2	1	1	
25	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.	2		2	
26	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	2	1	1	
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	2		1	1
	Техническая подготовка	16	3	12	1
28	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		2	
29	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах.	2		2	
30	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2	
31	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	2	1	1	
32	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в	2	1	1	

	волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.				
33	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2	
34	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	2	1	1	
35	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая диагностика	2		1	1
	ИТОГО:	35	16	50	4

1.11. Содержание учебного плана.

№ п/п	Количество часов	Название раздела, Темы	Примечание
1.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. История возникновения и развития волейбола	
2.	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	
3.	2	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь Общеразвивающие упражнения.	
4.	2	ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	
5.	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	
6.	2	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки.	
7.	2	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног.	
8.	2	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Сдача контрольных нормативов	
9.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	
10.	2	ОРУ с мячами .Упражнения на снарядах и тренажёрах.	
11.	2	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в волейбол.	
12.	2	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	
13.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	
14.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Школьные соревнования по волейболу среди детей и их родителей.	
15.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	
16.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа).	
17.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Новогодний турнир по волейболу.	
18.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	
19.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов.	
20.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты	

		сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	
21.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей.	
22.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки.	
23.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	
24.	2	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов.	
25.	2	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.	
26.	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	
27.	2	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	
28.	2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
29.	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах.	
30.	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	
31.	2	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	
32.	2	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	
33.	2	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	
34.	2	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	
35.	2	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая диагностика	

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05.	35	140	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1 Методическое обеспечение. 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. При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, видеообучение и контрольно-диагностический материал.

При организации учебно-тренировочного процесса применяются индивидуальные, групповые, командные и смешанные формы обучения.

Формами учебно-тренировочного процесса являются практические занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Основной формой учебно-тренировочного занятия по волейболу является практическое занятие, проводимое под руководством педагога. На

практических занятиях усваивается новый материал по ознакомлению с базовыми элементами волейбола, совершенствуется общая/специальная физическая и психологическая подготовленность обучающихся.

Теоретическая подготовка входит в часовой объем учебно-тренировочного занятия и включает в себя инструктаж по технике безопасности, значение занятий спортом в жизни человека, режим, правильное питание, сведения об истории возникновения игры волейбол. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы с использованием наглядных пособий и учебных видеоматериалов.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждение располагает следующей материально-технической базой:

- спортивный игровой зал;
- игровая волейбольная площадка на школьном спортивном стадионе);
- раздевалки для мальчиков и для девочек, мужская тренерская.

Обучающиеся обеспечены оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий: доска тактическая, маты гимнастические, мяч волейбольный мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) мяч теннисный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей, стационарные волейбольные стойки, секундомер, сетка волейбольная, скакалка, гимнастическая скамейка.

2.3. Планируемые результаты.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования


Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

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

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	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

Судейская жестикуляция

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

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	<p data-bbox="667 338 1235 443">Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	<p data-bbox="667 642 1235 719">Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	<p data-bbox="667 882 1235 987">Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
Переход линии при подаче	<p data-bbox="667 1263 1235 1323">Судья указывает на лицевую линию</p> 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	<p data-bbox="667 1599 1235 1697">Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</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
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026