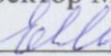


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа №10»**

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 моррофункциональные 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,держивают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Одновременно волейбол оказывает многстороннее 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 способствует 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
	Общефизическая 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
	Техническая подготовка	16	3	12
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. Выполнение 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	Коли честв о часов	Название раздела, Темы	Примеча ние
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 <u>Общеразвивающие упражнения.</u>	
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, поднимание 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 3х10 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

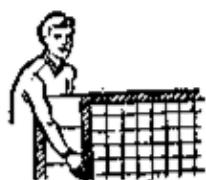
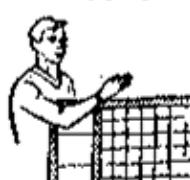
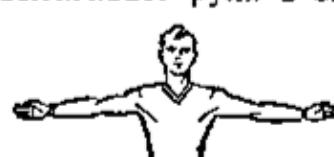
Судейская жестикуляция

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

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



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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026