

**МУ «Отдел образования Ачхой – Мартановского муниципального района»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ачхой-Мартан»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08.2024 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
Приказом №25 от  
«25»09. 2024 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Э. И. Бакриева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 7 -14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хачукаев М.И.

педагог дополнительного образования

**г.Ачхой-мартан**

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Уровень программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности
- 1.6. Цели и задачи программы
- 1.7. Категория учащихся
- 1.8. Сроки реализации и объем программы
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

### РАЗДЕЛ №2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана

### РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 4.1. Материально технические условия
- 4.2. Кадровое обеспечение программы
- 4.3. Методическое оснащение программы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Нормативно правовая база к разработке программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе следующей нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

**1.2. Направленность** Данная программа разработана для детей среднего и старшего школьного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку юных волейболистов.

### **1.3. Уровень освоения программы –стартовый.**

Обучение по данному уровню предполагает освоение детьми основ тактической и технической подготовки по волейболу и положит начало для их всесторонне физического развития.

**1.4. Актуальность программы** определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

### **1.5. Отличительные особенности программы**

закключаются в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Программа модифицирована на основе образовательной программы Пилясова Александра Владимировича «Спортивная игра-волейбол».

### **1.6. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** –целостное развитие физических и психических качеств обучающихся, путем использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Ознакомить с историей развития волейбола в стране, регионе;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- научить тактике и стратегии игры в защите, нападении;

**Развивающие:**

- развить физические качества
- развить силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

**Воспитательные:**

- сформировать правильное поведение в коллективе, доброту и вежливость;
- воспитать уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
- сформировать смелость и уверенности в себе,
- сформировать потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

**1.7. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей 13-16 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и при наличии справки от врача о состоянии здоровья.

**1.8. Сроки реализации и объем программы.**

- Срок реализации -1 год.
- Объем программы -144 часа.

**1.9. Формы организации образовательно-деятельности и режим занятий.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия - 45 минут. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут.

## 1.10. Планируемые результаты освоения программы

### Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающийся будет знать/уметь:

- историю развития волейбола в стране и регионе;
- основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правила поведения во время участия в соревнованиях;
- правила личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- играть в волейбол;
- элементы техники и навыки тактики игры в волейбол;
- тактику и стратегию игры в защите, нападении;

### Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- использовать развитые физические качества
- использовать развитую силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- управлять своими эмоциями;
- использовать коммуникативные качества;
- использовать волевые качества;
- пользоваться навыками организации активного досуга с элементами игры волейбол;

### Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития обучающихся:

У обучающихся будут сформированы:

- правильное поведение в коллективе, доброта и вежливость;
- уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
- смелость и уверенность в себе,
- потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

## Раздел № 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.1.	Вводное занятие	2	2		Собеседование
<b>Раздел № 1 Основы знаний (12) часов.</b>					
1.1	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Основы техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Беседа, опрос
1.3	Требование к спортивной форме, правильное питание,	2	2	-	Беседа, опрос

	физические нагрузки.				
1.4.	Здоровый образ жизни.	2	2	-	Беседа, опрос
1.5	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	1	1	Беседа, опрос
1.6	Правила игры в волейбол.	2	1	1	Беседа, опрос
<b>Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (20) ч.</b>					
2.1.	Развитие общей выносливости.	4	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
2.2.	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	10	-	10	Наблюдение в процессе тренировок
2.3.	Развитие ловкости, гибкости, координации.	6	-	6	Наблюдение в процессе тренировок
<b>Раздел № 3 «Техническая подготовка» (ТП) (50) ч.</b>					
3.1.	Передача мяча сверху и снизу.	12	-	12	Наблюдение в процессе тренировок
3.2.	Верхняя и нижняя прямая подача.	14	2	12	Наблюдение в процессе тренировок, опрос
3.3.	Прием мяча после подачи и передачи.	10	-	10	Наблюдение в процессе тренировок, опрос
3.4.	Нападающий удар.	8	2	6	Опрос, наблюдение, Беседа
3.5.	Приём мяча в прыжке и в падении.	6	-	6	Опрос, наблюдение.
<b>Раздел № 4 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (30) ч.</b>					
4.1.	Приём мяча.	8	4	4	Наблюдение в процессе тренировок
4.2.	Нападающий удар правой и левой рукой	12	-	12	Наблюдение в процессе тренировок
4.3.	Развитие прыжковой выносливости.	10	-	10	Наблюдение в процессе тренировок
<b>Раздел № 5 «Тактическая подготовка» (ТП) (18) ч.</b>					

5.1.	Игра в составе команды.	4	2	2	Опрос-наблюдение
5.2.	Игра у сетки.	4	2	2	Опрос – наблюдение
5.3.	Игра через связующего.	4	-	4	Опрос-наблюдение
5.4.	Переход от защиты к атаке.	6	2	4	Наблюдение
<b>Раздел № 6 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (12) ч.</b>					
6.1.	Товарищеские встречи.	4	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
6.2.	Разбор товарищеских встреч.	4	2	2	Опрос-наблюдение
6.3.	Проверка физической подготовленности.	4	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана.

### Тема №1: Вводное занятие.

**Теория:** знакомство с программой, обсуждение плана работы объединения на год.

### Раздел №1 Основы знаний (12) часов.

#### Тема 1.1 Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.

**Теория:** Успехи Российских команд. Команды образовательных учреждений ЧР - победители районных, городских, и федеральных соревнований.

#### Тема 1.2. Основы техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Правила поведения на занятиях. Исправность формы, инвентаря, сооружений. Действия при пожаре. Правила работы с мячами и при натянутой волейбольной сетке. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Виды подач в волейболе (нижняя и верхняя прямая подача).

#### Тема 1.3:Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.

**Теория:** Как подобрать форму, наколенники. Суточный рацион питания. Планирование принятия пищи и тренировки. Возрастная норма физической нагрузки. Недельный объем физической нагрузки. Тренировка – ее значение.

#### Тема 1.4. Здоровый образ жизни.

**Теория:** Что необходимо растущему организму? Время работы и отдыха. Я и моя семья. Вредные привычки. Физическая подготовка в секции и дома.

#### Тема 1.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Теория:** Само и взаимопомощь. Аптечка, ее содержание и назначение. Остановка кровотечения. Вызов экстренных служб.

**Практика:** Транспортировка пострадавшего.

### **Тема 1.6. Правила игры в волейбол.**

**Теория:** Матчевые встречи, партии. Высота сетки, размеры площадки, судейские жесты. Правила замены и перерыва. Расстановка игроков при подаче мяча. Решение спорных вопросов.

**Практика:** - Тренировочная игра

## **Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (20) ч.**

### **Тема 2.1. Развитие общей выносливости**

**Практика:** Бег (1000, 1500, 2000 метров). Прыжки через скакалку (100-150-200 раз). Броски набивного мяча (2, 3, 4 минуты). Метание теннисного мяча (70-100-120 раз). Игры – футбол и баскетбол.

Комбинированное занятие.

### **Тема 2.2. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.**

**Практика:** Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирями. Челночный бег, бег на короткую дистанцию. Прыжки в длину и высоту.

### **Тема 2.3. Развитие ловкости, гибкости, координации.**

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты. Кувырки, перекаты, падения. Упражнения с мячами, кубиками. Пролезания и подползания под препятствием. Приёмы и передачи мяча в падении, с колен, сидя, на спине.

## **Раздел № 3 «Техническая подготовка (ТП) (50) часов.**

### **Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу.**

**Практика:** Верхняя и нижняя передача над собой, со стенкой, над собой и стенкой. Передачи над собой низкие и высокие, вправо и влево, за спину. Упражнения в парах, тройках, четверках. Передачи в парах ближние и дальние.

### **Тема 3.2. Верхняя и нижняя прямая подача.**

**Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).**

**Теория:** рассмотрение различных способов приемов и передач.

**Практика:** учебный практикум.

### **Тема .Верхняя и нижняя прямая подача.**

**Практика:** Изготовка и подброс мяча для подачи. Выполнение подачи на тренажере. Подача в стену. Подача из-за линии. Верхняя прямая подача после прыжка.

### **Тема 3.3. Прием мяча после подачи и передачи.**

**Практика:** Прием мяча над собой после отскока от стены. Прием мяча над собой после передачи через сетку. Прием мяча над собой после броска мяча в стену.

Приём над собой после подачи мяча в стену. Прием мяча над собой после броска мяча из-за линии через сетку. Прием после подачи мяча.

### **Тема 3.4. Нападающий удар.**

**Теория:** разработка и обсуждение тактики системы нападения.

**Практика:** Нападающий удар из разных зон по разным зонам волейбольной площадки. Нападающий удар после низкой и высокой передачи, из ближней и дальней зоны.

### **Тема 3.5. Приём мяча в прыжке и в падении.**

**Практика:** Прием мяча в прыжке, после подачи в стену. Прием мяча в прыжке после подачи партнера. Отработка на коврике приземления после приёма мяча в падении. Упражнения в парах.

## **Раздел № 4 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (30) ч.**

### **Тема 4.1. Прием мяча.**

**Теория:** разбор систем защиты «углом вперед» и «углом назад».

**Практика:** отработка практических навыков.

**Теория:** разбор системы 2 защитников

**Практика:** отработка практических навыков.

**Теория:** обобщение пройденного материала.

**Практика:** контрольные испытания.

**Теория:** обобщение пройденного материала.

**Практика:** Приемы мяча справа и слева, высокие и низкие. Приемы после подачи и передачи. Приёмы после сброса у сетки. Упражнения в парах и четверках.

### **Тема 4.2. Нападающий удар правой и левой рукой**

**Практика:** Нападающий удар с места, после разбега высокого и среднего по высоте мяча (2-3 серии подходов). Смена атакующей руки.

### **Тема 4.3. Развитие прыжковой выносливости.**

**Практика:** Серия прыжков в высоту у сетки (2-3 подхода по 20 секунд).

Напрыгивание на тумбу (10, 15, 20 раз). Прыжки через скакалку (1, 2, 3 минуты).

Прыжки с отягощающими поясами (2-3 подхода).

## **Раздел 5. «Тактическая подготовка» (ТП) (18) ч.**

### **Тема 5.1. Игра в составе команды.**

**Теория:** Обманные действия, ложные замахи.

**Практика:** Игра в защите. Атакующие действия. Переход от защиты к нападению.

### **Тема 5.2. Игра у сетки.**

**Теория:** Блокирование.

**Практика:** Доигровка мяча у сетки, ложные замахи. Низкая и высокая передача связующего. Нападающий удар по зонам. Прием после блокирования.

### **Тема 5.3. .Игра через связующего.**

**Практика:** Смена места связующего игрока. Высокая, низкая, длинная и короткая передача на связующего и от него. Подстраховка связующего игрока.

### **Тема 5.4. Переход от защиты к атаке.**

**Теория:** обсуждение тактики защиты.

**Практика:** отработка практических навыков

## **Раздел № 6 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (12) ч.**

**Тема 6.1. Товарищеские встречи.**

**Практика:** Встреча с другой командой школы. Товарищеские игры с командами других школ и организаций.

**Тема 6.2. Разбор товарищеских встреч.**

**Теория:** Слабые и сильные места в игре команды. Что получилось, а что нет? На что обратить внимание каждому игроку? Что необходимо сделать, чтобы устранить ошибки?

**Практика:** работа над ошибками.

**Тема 6.3. Проверка физической подготовленности.**

**Практика:** Челночный бег 4х9, Прыжок в высоту у стены, 6-минутный бег, Подача мяча – 30 раз, Нападающий удар – 10 раз.

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.****Виды контроля:**

- **вводная аттестация**- которая проводится в начале года (тестирование, анкетирование, собеседование);
- **промежуточная аттестация** проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.
- **Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

**Формы проверки результатов:**

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;

**Формы подведения итогов:**

- сдача нормативов
- товарищеские матчи;

**Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:****методы:**

- Обзорные беседы;
- Обсуждение игровых моментов.
- Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
- Просмотр игр по волейболу

**формы:**

- наблюдение;
- рефлексия
- соревнования;

**Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.****По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
  2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
  3. Подача нижняя прямая на точность.
  4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
  2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
- Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

**Формой подведения итогов** являются также: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

## **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **Спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

#### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	ноутбук, проектор, интерактивная доска,	Опрос
2.	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.	Лекция	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Плакаты	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Опрос
3.	Основы техники безопасности на занятиях по волейболу	Теория/ Практика	Наглядные-практические методы	<a href="https://infourok.ru/didakticheskiy-material-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleyboltehnika-napadayuschego-udara-1934184.html">https://infourok.ru/didakticheskiy-material-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleyboltehnika-napadayuschego-udara-1934184.html</a>	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Опрос
4.	Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.	Презентация	Наглядные-практические методы	<a href="https://pandia.ru/text/81/298/79894.php">https://pandia.ru/text/81/298/79894.php</a>	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Опрос

5.	Здоровый образ жизни.	Лекция	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные методы.	<a href="https://vuzlit.ru/350304/znachenie_tehnicheskoy_podgotovki_voleybole">https://vuzlit.ru/350304/znachenie_tehnicheskoy_podgotovki_voleybole</a>	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Беседа-опрос.
6.	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Теория/практика	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://football-match24.com/priyom-peredacha-myacha-v-voleybole-texnika-verxnej-i-nizhnej-peredachi.html">https://football-match24.com/priyom-peredacha-myacha-v-voleybole-texnika-verxnej-i-nizhnej-peredachi.html</a>	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Наблюдение, консультация
7.	Правила игры в волейбол.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html</a>	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь.	Наблюдение, консультация
8.	Развитие общей выносливости.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-voleybola-teorija">https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-voleybola-teorija</a>	спортивный инвентарь.	Наблюдение, консультация
9.	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение /опрос

10.	Развитие ловкости, гибкости, координации.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole</a>	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение /опрос
11.	Передача мяча сверху и снизу.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	<a href="https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnnyie-igryi-vidyi-klassifikatsiya-ogranicheniya-i-bezopasnost-zadachi-tseli-i-rezultat-razvitiya-rebenka">https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnnyie-igryi-vidyi-klassifikatsiya-ogranicheniya-i-bezopasnost-zadachi-tseli-i-rezultat-razvitiya-rebenka</a>	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение /опрос
12.	Верхняя и нижняя прямая подача.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Верхняя%20и%20нижняя%20прямая%20подача%20в%20волейболе&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1659956889610699-9797140236378878947-vla1-2578-vla-17-balancer-8080-BAL-5615&amp;from_type=vast&amp;filmId=529879553418995270">https://yandex.ru/video/preview/?text=Верхняя%20и%20нижняя%20прямая%20подача%20в%20волейболе&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1659956889610699-9797140236378878947-vla1-2578-vla-17-balancer-8080-BAL-5615&amp;from_type=vast&amp;filmId=529879553418995270</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос
13.	Прием мяча после подачи и передачи.	Комб.	Метод обучения по частям.	<a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос

14.	Нападающий удар.	Подача нового материала	Проблемный.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=нападающий%20удар.в%20волейболе&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1660025866832387-9430156283522444614-vla1-3235-vla-17-balancer-8080-BAL-7300&amp;from_type=vast&amp;filmId=16607738478093077658">https://yandex.ru/video/preview/?text=нападающий%20удар.в%20волейболе&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1660025866832387-9430156283522444614-vla1-3235-vla-17-balancer-8080-BAL-7300&amp;from_type=vast&amp;filmId=16607738478093077658</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос
15.	Приём мяча в прыжке и в падении.	Комб.	Демонстрация	<a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос
16.	Приём мяча.	закрепление знаний, умений и навыков	Демонстрация	<a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос
17.	Нападающий удар правой и левой рукой	закрепление знаний, умений и навыков	Демонстрация	<a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyomyacha-v-voleybole</a>	волейбольные мячи,	Наблюдение /опрос

18.	Развитие прыжковой выносливости.	Практика	упражнение с объяснением и исправлением ошибок	<a href="https://infourok.ru/razvitie-prizhkovoy-vinoslivosti-voleybolistov-2490060.html">https://infourok.ru/razvitie-prizhkovoy-vinoslivosti-voleybolistov-2490060.html</a>	Спортивный инвентарь	Наблюдение
19.	Игра в составе команды.	Соревнования	системы последовательных заданий	<a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/</a>	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение, опрос
20.	Игра у сетки.	Практика	системы последовательных заданий	<a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/</a>	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение, опрос
21.	Игра через связующего.	Объяснительный иллюстративный	Демонстрация	<a href="https://metaratings.ru/sports-terms/kto-takoy-svyazuyushchiy-v-voleybole/">https://metaratings.ru/sports-terms/kto-takoy-svyazuyushchiy-v-voleybole/</a>	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение, опрос
22.	Переход от защиты к атаке.	Объяснительный иллюстративный	Демонстрация	<a href="https://fbu.ua/news/bystryy-proryv-i-perehod-ot-zashchity-v-napadenie">https://fbu.ua/news/bystryy-proryv-i-perehod-ot-zashchity-v-napadenie</a>	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение, опрос

23.	Товарищеские встречи.	Беседа	Игра	Положение соревнования по волейболу.	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение , опрос
24.	Разбор товарищеских встреч.	Беседа	Дискуссия	Фото видео материалы товарищеских встреч	Интерактивная доска, компьютер, проектор	Наблюдение , опрос
25.	Проверка физической подготовленности.	Практика	многократного повторения	Разработки и методические материалы по теме.	Спортивный инвентарь, волейбольные мячи	Наблюдение

## Список литературы

### Литература для обучающихся и родителей.

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. Москва. «ФиС» 1989 год.
2. Громова З.П. Гигиена и физическое воспитание школьника в семье. Минск, «Народная асвета» 1973 год.
3. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. Москва. «ФиС» 1989 год.
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Москва. «ФиС» 1989 год.
5. Чусов Ю.Н. Закаливание школьника. Москва. «Просвещение» 1985 год.
6. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. Москва. «ФиС» 1969.

### Литература для педагога.

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск: «ОмГТУ» 1994 год.
2. Чехов О.С. Волейбол. Правила соревнований. Москва, «Терра – спорт», 2001 год.
3. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1976 год.
4. Чичикин В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Нижний Новгород, «Нижегородский Гуманитарный Центр 2007 год.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1989 год.
6. Рудик П.А. Психология и современный спорт. Москва, «ФиС» 1973 год.
7. Амосова М.Л. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «ФиС» 2000 год.
8. Слупский Л.Н. Волейбол – игра связующего. Москва, «Просвещение» 1991 год.
9. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний. Москва, «Просвещение» 1991 год.
10. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. Москва. «Просвещение» 1988 год.
11. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений.

### Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы, рекомендуемые педагогам

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html>
2. <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole>.
3. <https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnyie-igryi-vidyi-klassifikatsiya-ogranicheniya-i-bezopasnost-zadachi-tseli-i-rezultat-razvitiya-rebenka>

*Приложение №1*  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Волейбол»

### Календарный учебный график

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел №1 Основы знаний (12) часов.</b>							
1.	Сентябрь		Беседа	2	Вводное занятие	СОШ№2	
2.			Лекция	2	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.		Опрос
3			Теория/ Практика	2	Основы техники безопасности на занятиях по волейболу		Опрос
4.			Теория	2	Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.		Опрос
5			Лекция	2	Здоровый образ жизни.		Беседа-опрос.
6			Тория/ практика	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.		Наблюдение, консультация
7			Комб.	2	Правила игры в волейбол.		Наблюдение, консультация

							я
<b>Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (20) ч.</b>							
8			Комб.	2	Развитие общей выносливости.		Наблюдение, консультация
9	Октябрь		практика	2	Развитие общей выносливости.		Наблюдение, консультация
10			Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.		Наблюдение /опрос
11			практика	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.		Наблюдение/опрос
12			Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.		Наблюдение/опрос
13			практика	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.		Наблюдение/опрос
14			Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.		Наблюдение/опрос
15			практика	2	Развитие ловкости, гибкости, координации.		Наблюдение/опрос
16			Комб.	2	Развитие ловкости, гибкости, координации.		Наблюдение/опрос
17	Ноябрь		Комб.	2	Развитие ловкости, гибкости, координации.		Наблюдение /опрос
<b>Раздел №3 «Техническая подготовка (ТП) (50) ч.</b>							
18			Комб.	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/опрос

19			Практика	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/ опрос
20			Соревнования	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/ опрос
21			Практика	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/ опрос
22			Соревнования	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/ опрос
23			Комб.	2	Передача мяча сверху и снизу.		Наблюдение/ опрос
24			Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
25	Декабрь		Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
26			Практика	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
27			Соревнования	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
28			Практика	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
29			Соревнования	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
30			Практика	2	Верхняя и нижняя прямая подача.		Наблюдение/ опрос
31			Соревнования	2	Прием мяча после подачи и передачи.		Наблюдение/ опрос
32			Практика	2	Прием мяча после подачи и передачи.		Наблюдение/ опрос

33	Январь		Соревнования	2	Прием мяча после подачи и передачи.		Наблюдение/ опрос
34			Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.		Наблюдение/ опрос
35			Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.		Наблюдение/ опрос
36			Комб.	2	Нападающий удар.		Наблюдение/ опрос
37			Комб.	2	Нападающий удар.		Наблюдение/ опрос
38			Практика	2	Нападающий удар.		Наблюдение/ опрос
39			Соревнования	2	Нападающий удар.		Наблюдение/ опрос
40			Практика	2	Приём мяча в прыжке и в падении.		Наблюдение/ опрос
41	Февраль		Соревнования	2	Приём мяча в прыжке и в падении.		Наблюдение/ опрос
42			Комб.	2	Приём мяча в прыжке и в падении.		Наблюдение/ опрос
<b>Раздел №4«Специальная физическая подготовка» (СФП) (30) ч.</b>							
43			закрепление ЗУН	2	Прием мяча		Наблюдение/ опрос
44			закрепление ЗУН	2	Прием мяча		Наблюдение/ опрос
45			закрепление ЗУН	2	Прием мяча		Наблюдение/ опрос

46			закрепление ЗУН	2	Прием мяча		Наблюдение/ опрос
47			закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
48			закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
49	Март		закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
50			закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
51			закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
52			закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.		Наблюдение/ опрос
53			Практика	2	Развитие прыжковой выносливости		Наблюдение/ опрос
54			Практика	2	Развитие прыжковой выносливости		Наблюдение/ опрос
55			Практика	2	Развитие прыжковой выносливости		Наблюдение/ опрос
56			Практика	2	Развитие прыжковой выносливости		Наблюдение/ опрос
57	Апрель		Практика	2	Развитие прыжковой выносливости		Наблюдение/ опрос
<b>Раздел №5 «Тактическая подготовка» (ТП)(18) ч.</b>							
58			Теория Практика	2	Игра в составе команды		Наблюдение/ опрос

59			Соревнования	2	Игра в составе команды		Наблюдение/ опрос
60			Теория Практика	2	Игра у сетки		Наблюдение/ опрос
61			Соревнования	2	Игра у сетки		Наблюдение/ опрос
62			Практика	2	Игра через связующего		Наблюдение/ опрос
63			Практика	2	Игра через связующего		Наблюдение/ опрос
64			Соревнования	2	Переход от защиты к атаке		Наблюдение/ опрос
65	Май		Практика	2	Переход от защиты к атаке		Наблюдение/ опрос
66			Практика	2	Переход от защиты к атаке		Наблюдение/ опрос
<b>Раздел №6 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (12) ч.</b>							
67			Практика	2	Товарищеские встречи		Наблюдение/ опрос
68			Практика	2	Товарищеские встречи		Наблюдение/ опрос
69			Практика	2	Разбор товарищеских встреч		Наблюдение/ опрос
70			Беседа	2	Разбор товарищеских встреч		Наблюдение/ опрос
71			Практика	2	Проверка физической подготовленности		Наблюдение/ опрос

72			Практика	2	Проверка физической подготовленности		Наблюдение/ опрос
----	--	--	----------	---	---	--	----------------------

**Оценочные материалы.**

Вопросы к тестированию (теория):

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган +
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету +
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30
- б) 12x24
- в) 9x18 +

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43 +
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24 +

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6 +
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку

б) мяч вылетел в аут

в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +

8. Во время игры команда получает очко:

а) команда соперника совершает ошибку +

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

б) 3 +

в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

а) закручивающая подача +

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

б) подачи +

в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

а) да, может +

б) любой игрок может принять мяч

в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелки

в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча +
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически +

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени +
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре +
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий +
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук +
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными +

б) командными и личными

в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

а) Мехико

б) Токио +

в) Мюнхене

### **Вопросы к тестированию (жесты судьи):**

1. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.

2. Что означает жест судьи?

а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки

3. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). Разрешение на подачу. в). жест в сторону команды которая должна подавать.

4. Что означает жест судьи?

а). Разрешение на подачу. б). жест в сторону команды которая должна подавать. в). Сетка задета игроком.

5. Что означает жест судьи?

а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока

6. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Тайм-аут

7. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии

8. Что означает жест судьи?

а). замечание за неправильное поведение б). предупреждение за неправильное поведение

в). Дисквалификация.

9. Что означает жест судьи?

а) замечание за неправильное поведение б) предупреждение за неправильное

поведение в) удаление

10. Что означает жест судьи?

а). задержка при подаче б). конец партии в). Ошибка при переходе

11. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Задержка при подаче

12. Что означает жест судьи?

а). ошибка при переходе б). Разрешение на подачу. в). Ошибка при блокировании и заслон

13. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). смена площадок в). ошибка при переходе

14. Что означает жест судьи?

а). два тайма б). двойное касание в). Два очка

15. Что означает жест судьи?

а). четыре удара б). четыре очка в). Задержка при подаче

16. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). касание по другую сторону сетки в). ошибки при атакующем ударе.

17. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Переход на площадку соперника.

