

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарасинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом директора
МБОУ «Тарасинская СОШ»
№ 88/2 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся составлена на основе: – «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2021г.

Возраст детей от 13 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Топшиноев Георгий Владимирович

первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана на основе:

- Федерального Государственного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2021год);
- Закона РФ “Об образовании”, ст. 32 “Компетенция и ответственность образовательного учреждения ” (п.67);
- Концепция модернизации Российского образования;
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 1-11 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2021 год).

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы: Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Целесообразность: отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, высокий рост, хорошая координация движений и общая подвижность в естественных движениях (бег, прыжки, метания).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования..

Форма проведения занятий: Соревнования. Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол – путь к здоровью» содействуют всестороннему развитию школьников.

При реализации программы используются различные методы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного

повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются

Технологии:

- √ Игровая
- √ Группового взаимодействия
- √ Личностно-ориентированная
- √ Проблемного обучения
- √ Проектная

Отличительные особенности

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 13 до 17 лет.

Срок освоения программы 3 года обучения – 102 недели,

Форма обучения – очная.

Режим занятий раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Содержание программы

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия - 61 час

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах ..

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)«
сочетании с
перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения
приставными шагами
спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки сочетание
способов
перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на
точность, с
перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке
кулаком через сетку в
непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения:

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при
страховке партнёра,

принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом:
выбор способа

приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи,
передачи: игрока зоны 1 с

игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1,5,3; игрока зоны 5 с
игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме
нижних подач, когда

вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника
«углом вперёд» с

применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Объем программы всего 68 часов.

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		68	4	64

Календарный учебный график

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	1								
Раздел 3	6	9	8	2					
Раздел 4				6	6	7	6		
Раздел							3	5	

5									
Раздел 6								4	4
Всего	8	9	8	8	6	7	9	9	4

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер

Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; ;	контрольные нормативы по ОФП

	<p>фронтальным методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 		<ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	
<p>3. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>

4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе.

			- мячи; - медболы	
--	--	--	-------------------------	--

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы есть необходимые условия:

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Список литературы

1. Основная литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2008.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 2000г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2000

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 2006г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 2014 г.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

1. Свисток

1. Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол», 68 часов.

2.

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		

6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.			
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.			
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя	2		

	спиной в направлении передачи у сетки.			
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2		
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2		

Приложение

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него; б) расстоянии 30-40 см выше головы; в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук. б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав. б) Согревать поврежденный сустав. в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения; б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой; б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6 Б) 8 В) 5 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

- А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это...

а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см б) 2м 43см в) 2м 25см г) 2м 24см