



## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)».

Программа предназначена для учащихся 12-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- ✓ доступностью игры для любого возраста;
- ✓ возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- ✓ простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Структура программы соответствует первому уровню сложности - «Ознакомительный уровень» - использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование и расширение полученных школьных навыков.

Программа тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

**Цель программы:**

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Обучение теоретическим основам предмета;
2. Обучение основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
3. Обучение технике и тактике волейбола.

**Развивающие:**

1. Развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

**Воспитательные:**

1. Профилактика асоциального поведения.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
4. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид – модифицированная

уровень - ознакомительный

Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение зачисляются мальчики и девочки в возрасте 12-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 ч	36	12	72

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Яснейская сош»);
- инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные; гимнастические маты, скакалки, рулетка;
- желание ребят заниматься.

**Форма проведения занятий:** очная, групповая

**Ожидаемый результат:** Положительная динамика физического развития ребят через обучение игре в волейбол.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план программы

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Основы методики обучения в волейболе	3	7	10
3	Подвижные игры с элементами волейбола	-	16	16
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	10	10
5	Основы техники и тактики игры	2	6	8
6	Учебные игры и соревнования	-	20	20
7	Промежуточная аттестация	-	6	6
8	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

## 3. Содержание программы

### Раздел «Вводное занятие».

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

### Раздел «Основы методики обучения в волейболе».

Теория: 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.

Практика: Отработка правил и судейства в игровой ситуации.

### Раздел «Подвижные игры с элементами волейбола».

Игровые задания «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча». Пионербол.

### Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Комплексы упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений, точность. Комплексы упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола. Подвижные игры.

### Раздел «Основы техники и тактики игры».

Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Передачи. Передача мяча сверху. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые

взаимодействия: «отдай мяч выходи». Индивидуальные тактические действия. Совершенствование правил, тактических и технических в игровых ситуациях.

Промежуточная аттестация.

Зачет.

Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год.

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Методические указания по разделам программы:

*Раздел «Основы методики обучения в волейболе».*

Теоретические сведения должны сообщаться учащимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Раздел «Подвижные игры с элементами волейбола».*

- Игровое задание «Художник»

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

- «Мяч над головой»

Учащиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1—1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

- «Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в

цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

- «Не урони мяч»

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

- «Передачи в движении»

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

- «Свеча»

В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

#### Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Физическая подготовка при обучении волейболу подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства обучения: упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. На общую физическую подготовку периодически целесообразно выделять отдельные занятия

#### Раздел «Основы техники и тактики игры».

Тактику разучивают параллельно с техникой. Если техника «говорит» о том, как надо правильно выполнять тот или иной приём (элемент), то тактика какой из приёмов в данный момент целесообразнее выполнить (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке в той или иной игровой ситуации и т.д. Правильное (наиболее рациональное в данных условиях) выполнение приёма позволяет выполнять тактические задачи.

На ознакомительном уровне обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна. Например, если игрок, принимая мяч с подачи, не может точно адресовать его связующему игроку, значит, он выполняет данный приём неправильно.

Чтобы техническая подготовка на ознакомительном уровне проходила успешно, необходимо учитывать следующее:

- Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой.

- Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для учащихся, то есть привести ее в соответствие с уровнем их возможностей.

При этом сам процесс обучения должен быть интересным и по содержанию, и по организации учащихся.

Овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Эти упражнения позволяют учащимся сразу видеть реальный результат своих действий и служат для исправления ошибок, а также для совершенствования отдельных частей технических приемов.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечивать надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований.

Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Регулярное участие в соревнованиях развивает необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышает надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования регулярно проводятся на тренировочных занятиях, используются игровая и соревновательный методы.

Соревнования по технической подготовке:

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

Соревнования по физической подготовке:

1. бег 30 м;
2. бег с изменением направления 5х6м;
3. прыжок в длину с места;
4. прыжок вверх с места толчком двух ног;
5. метание набивного мяча из-за головы двумя руками;
6. бег 92 м с изменением направления («елочка»).

Соревнования по игровой подготовке:

1. Мини-волейбол.
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **Ожидаемые результаты**

В программе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

К концу обучения учащиеся получают возможность

1. узнать общие основы волейбола;
2. расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. научиться играть по упрощенным правилам игры;
5. овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. освоить технику верхних передач;
9. освоить технику передач снизу;
10. освоить технику верхнего приема мяча;
11. освоить технику нижнего приема мяча;
12. освоить технику подачи мяча снизу;
13. научиться действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
14. научиться постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
15. научиться доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### Виды контроля:

- Вводный
- Текущий
- Промежуточная аттестация

## Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля	Критерии оценивания:
Вводный.	Проверить: знания: правил игры в волейбол; умения: умение играть в волейбол.	Тема: правила и техника игры в волейбол	Учебная игра, наблюдение	Соблюдение правил; умение играть в команде
Текущий	Проверить: физическую и техническую подготовку учащихся.	Тема: Она предусматривает выполнение физических и технических задания	Сдача контрольных нормативов	Выполнение нормативов
Промежуточная аттестация	Проверить: общефизические технические и тактические умения.	Тема: Она предусматривает зачетные задания по общей физической и технической подготовке при выполнении контрольных упражнений, теоретическое тестирование.	Зачет	Выполнение нормативов по технике, правильность ответов на вопросы теста

### Промежуточная аттестация по программе

*Промежуточная* аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 72 учебных часа.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет предполагает сдачу контрольных нормативов по технической подготовке и теоретическое тестирование.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	12-13 лет			14-15 лет			16 лет		
			2 баллов	4 баллов	6 баллов	2 баллов	4 баллов	6 баллов	2 баллов	4 баллов	6 баллов
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16	14	16	18
		Дев.	9	11	14	9	11	14	10	13	15
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14	12	14	16
		Дев.	8	10	12	8	10	12	10	14	16
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25	19	22	27
		Дев.	12	15	20	12	15	20	14	17	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20	15	18	22
		Дев.	3	6	10	6	10	15	9	12	17
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5	5	7	9
		Дев.	1	2	3	2	3	4	5	7	9

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30	25	29	32
		Дев.	10	15	20	15	20	25	17	25	27
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30	24	27	32
		Дев.	10	15	20	15	20	25	18	24	28

#### Уровни освоения программы:

Высокий уровень – 48-38 баллов

Средний уровень – 37-28 баллов

Низкий уровень – 27 баллов и менее

#### Теоретическое тестирование

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;
  - б) на три пальца и ладони рук;
  - в) на ладони;
  - 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. Какой подачи не существует?
  - а) Одной рукой снизу.

- б) Двумя руками снизу.
  - в) Верхней прямой.
  - г) Верхней боковой.
11. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
  - б) обеими ногами.
12. 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.
13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
  - б) трех партий;
  - в) пяти партий.
14. 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.
15. 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.
16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно.
  - б) Два.
  - в) Три.
17. 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.
18. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- а) подача повторяется;
  - б) игра продолжается;
  - в) подача считается проигранной.
19. 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.
20. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- а) Шесть.
  - б) Десять.
  - в) Двенадцать.
21. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
- а) 1, 2, 3;
  - б) 2, 3, 4;
  - в) 3, 4, 5.
22. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

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

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

24. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

### Правильные ответы:

Номер вопроса					
Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	10.	б	19.	б
2.	а	11.	б	20.	в
3.	б	12.	а	21.	б
4.	б	13.	в	22.	б
5.	в	14.	а	23.	в
6.	а	15.	б	24.	а
7.	в	16.	б		
8.	б	17.	а		
9.	б	18.	б		

### Результаты тестирования:

20 баллов – 20 – 24 правильных ответов

10 баллов – от 14 до 20 правильных ответов

5 баллов - менее 14 правильных ответов

## 9. Использованная литература.

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
2. Волейбол: 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.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.

### *для детей:*

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.