

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждено  
Приказом директора  
от 30.08.2021 № 147

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Название	<b>ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ</b>
Возраст обучающихся	11-18 лет
Срок реализации	1 год
Автор - разработчик	Гвоздев Иван Юрьевич педагог дополнительного образования

## Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Нормативно-правовое обеспечение
- 1.2. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

### **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Промежуточная аттестация
- 2.3. Оценочные и методические материалы

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 3.1. Литература для педагога
- 3.2. Литература для обучающихся

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

**1.1** Дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р

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

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2019 № 196);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Устав Лицея № 10

### **1.2. Пояснительная записка**

**Направленность.** Образовательная программа «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ» физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе программы «Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, Авторы Ю.Д. Железняк, Ю.П. Сыромятников, А.В. Чачин

### **Актуальность.**

Игра «Волейбол» развивает все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

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

Программа дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» и детям с начальной подготовкой в данной области.

Особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

#### **Адресат.**

Программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся от 11 до 18 лет.

Наполняемость группы от 8 до 15 человек.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

#### **Режим занятий.**

Режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 37 недель с учетом занятий в осенние и весенние каникулы.

**Объем** общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ». Количество часов в год 222ч, из расчета 6 часов в неделю

**Срок освоения** программы: 1 год

**Уровневость.** «Базовый уровень», реализация общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

**Формы обучения:** групповые занятия - тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование

**Виды занятий:** учебные тренировки, спортивные праздники, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного уровня

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **1.3 Цель и задачи программы:**

**Цель:** Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

#### **Задачи:**

##### ***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

##### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

##### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**В задачи специальной подготовки по волейболу входит:**

- 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100% учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

## 1.4. Содержание дополнительной образовательной программы

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение *ОФП* в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение *СФП* в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## 1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

### **Знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия,

применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.



# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в спортивном зале и на открытой волейбольной площадке стадиона лицея, соответствующими требованиям САНПиН

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал лицея с баскетбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и сеткой, а также наличие волейбольных мячей (не менее двух)

Для реализации данной программы в школе имеется:

1. Спортивный зал, размер 12х24 м
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 10 штук.
7. Корзина для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастические маты, скамейки.

### Дидактико-методическое оснащение:

1. Учебники по физической культуре 10-11 класс, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.
2. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
3. Правила соревнований.
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение. Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

## 2.2. Промежуточная аттестация

**Форма промежуточной аттестации:** целью определения уровня усвоения общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно- воспитательного процесса проводится оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

**Порядок и периодичность промежуточной аттестации:** один раз в год в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля

успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, принятом педагогическим советом Лицея № 10 от 01.11. 2019 г. протокол № 12 с учетом мнения Совета Лицея Протокол от 30.09.2019 г. №7

В соответствии с частью 17 статьи 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» промежуточная аттестация может быть проведена с применением электронного обучения

## 2.3 . Оценочные и методические материалы

### Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

### Примерные контрольные нормативы по физической подготовке, девушки

№ п/п	Показатели физического развития	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5.7-6.1	5.5-5.9	5.3-5.7	5.2 и ниже
2	Бег с изменением направления 6х5м, сек.	12.5-12.8	12.3-12.7	12.1-12.4	12.0 и ниже
3	Бег 92 м с изменением направления, сек.	32.1-32.6	30.1-30.6	29.3-29.8	29.2 и ниже
4	Вертикальный прыжок, см	36-31	37-33	39-35	40 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	164-145	169-151	179-160	180 и выше
6	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, двумя руками стоя, м	8.9-7.0	9.9-8.0	11.9-10.0	12 и выше
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, двумя	3.9-3.0	4.4-4.0	4.9-4.5	5.0 и выше

	руками сидя, м				
--	----------------	--	--	--	--

**Примерные контрольные нормативы по физической подготовке, юноши**

№ п/п	Показатели физического развития	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5.4-5.7	5.2-5.5	5.1-5.3	5.0 и ниже
2	Бег с изменением направления 6х5м, сек.	12.2-12.4	11.9-12.2	11.7-12.0	11.6 и ниже
3	Бег 92 м с изменением направления, сек.	31.1-31.6	30.2-30.5	29.1-29.6	29.0 и ниже
4	Вертикальный прыжок, см	39-33	41-35	44-38	45 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	179-165	185-168	191-171	192 и выше
6	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, двумя руками стоя, м	10.9-9.0	12.9-10.0	14.9-12.0	15.0 и выше
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, двумя руками сидя, м	4.9-4.0	5.9-5.0	6.9-6.0	7.0 и выше

## Распределение объёмов компонентов учебно-тренировочного занятия в годичном цикле

№ п/п	Содержание занятий	Первый год обучения (час)	Второй год обучения (час)	Третий год обучения (час)	Четвертый год обучения (час)
1	Теоретическая подготовка	4	6	10	4
2	Общая физическая подготовка	68	62	48	46
3	Специальная физическая подготовка	36	40	54	56
4	Техническая подготовка	54	48	40	40
5	Тактическая подготовка	20	22	28	30
6	Интегральная подготовка	16	20	20	24
7	Контрольные испытания	6	6	4	4

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Компонент занятия	Форма занятия	Приёмы и методы учебно- тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Общая физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ методического материала.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный метод, метод расчленённого разучивания, метод целостного упражнения, метод подводящих упражнений	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, показ методического материала, соревновательная деятельность	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков	Соревновательная деятельность, контрольно-	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях	Обсуждение результатов соревнований. Обработка

	нормативные тренировки, тестирование, судейство и организация соревнований	и товарищеских встречах. Метод опроса.	тестов. Обработка контрольных результатов
--	--	---	--

## **Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе**

### **Стойки и перемещения**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание;

большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии — приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Передачи**

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи. Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки).

Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

### **Подачи**

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

### **Нападающий удар**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

### **Блокирование**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

## **Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований**

### **Площадка и её разметка**

Какую форму имеет волейбольная площадка? Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку? Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения? Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

### **Сетка**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

Когда должна проверяться высота сетки?

### **Правила и обязанности игроков**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### **Возраст игроков**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Состав команды и расстановка игроков**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков? Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков? Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи? Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии? Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест**

Что такое подача?

Как производится подача?

Что служит сигналом на право подачи? Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки? До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча**

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно? Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника

ошибкой? Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании? Когда блокирование считается состоявшимся?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании? Можно ли блокировать подачу?

### **Переход средней линии**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

### **Перерывы**

Какие установлены перерывы между партиями? Какой перерыв установлен перед решающей партией? Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## **Список литературы**

### **3.1. Литература для педагога**

1. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70
2. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей, Москва, 2003
3. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
4. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.



5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.:ФиС,1983.
6. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. —М.: ФиС, 1986.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. —М.: Медицина. 1988
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. —М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. —М.: ФиС, 1985.

### **3.2. Литература для обучающегося**

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] – М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
- 2.. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. —М.: ФиС, 1978.
3. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. —Новосибирск: Зап.- Сиб. Ки. Изд., 1985.
4. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. —М.Издательский Дом Грааль 2001
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.