

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТОЛБОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 8
от « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Столбовская школа»
А.В. Приходько
Приказ № 290
« 01 » 09 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортика (волейбол)»

(программа участвует в значимом проекте:
Новые места в дополнительном образовании)

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	стартовый (ознакомительный), базовый
Возраст обучающихся	11-17 лет
Составитель	Антонюк Виталий Иванович учитель физической культуры

с. Столбовое, 2022г.

Содержание образовательной программы

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка:

- Нормативно-правовая основа программы;
- Направленность программы;
- Актуальность программы;
- Новизна программы;
- Отличительные особенности программы;
- Педагогическая целесообразность;
- Адресат программы;
- Объем и срок освоения программы;
- Уровень программы;
- Формы обучения;
- Особенности организации образовательного процесса;
- Режим занятий

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

1.4. Содержание программы.

1.5. Планируемые результаты

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график на каждую возрастную группу.

2.2. Условия реализации программы.

2.3. Формы аттестации.

2.4. Список литературы.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

3.2. Календарно-тематическое планирование

3.3. Лист корректировки

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Рабочая программа по дополнительному общеобразовательному, общеразвивающему образованию «Спортика (волейбол)» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 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 просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

- Устав МОУ «Столбовская школа»

Рабочая программа «Спортика (волейбол)» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

Направленность программы

Направленность программы: спортивно-физкультурная.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области спорта. Её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. В ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка в области спорта, а конкретно, в волейболе.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы

Работа в кружке «Спортика (волейбол)» строится на принципе личностно-ориентированного подхода, возрастные рамки: 11-17 лет. Возрастные, психофизиологические особенности детей, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

Детям этой возрастной группы свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение сфер интересов, увлечений.

Возраст обучающихся

В кружке занимаются девочки и мальчики 11 – 17 лет.

Количество обучающихся в группе - до 20 человек. Занятия проводятся в соответствии с календарным учебным графиком.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на три года обучения по 102 часа каждый год обучения.

Программа первого, второго, третьего годов обучения рассчитана на 102 часа

Нагрузка:

1 группа - 3 часа в неделю;

2 группа – 3 часа в неделю;

3 группа – 3 часа в неделю.

Уровень программы

Уровень программы стартовый (ознакомительный), базовый

Формы обучения

Программа предполагает работу с детьми в форме очных занятий, совместной работы детей с педагогом, освоение основных технологических приемов, а также самостоятельной деятельности учеников.

Занятия проводятся в группах

Наполняемость в группах составляет:

первая группа - 20 человек;

вторая группа - 20 человек;

третья группа – 20 человек.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

Возможна сетевая форма реализации образовательной программы, которая обеспечит возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность и иных организаций, обладающих необходимыми ресурсами для осуществления обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе «Спортика (волейбол)» проводятся в групповой форме. Группы детей распределены по возрасту. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в. Состав группы может меняться. занятия групповые и виды занятий по программе определяются содержанием программы

Режим занятий

Недельная нагрузка – 3 часа в каждой группе, что составляет 102 часа в год.

Занятия проводятся три раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 306 учебных часа.

Режим занятий соответствует рекомендуемому режиму занятий детей в организациях дополнительного образования (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Цель первого года обучения: научить расстановке игроков на поле; правилам перехода игроков по номерам; правилам игры в мини-волейбол; правильность счёта по партиям; выполнять перемещения и стойки; выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; выполнять падения.

Цель второго года обучения: закрепить знания и умения по расстановке игроков на поле при приёме и подаче соперника; научить понимать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе; вести счёт по протоколу; выполнять различные приемы мяча.

Цель третьего года обучения: научить переходу средней линии; положению о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; обязанности судей.

Задачи программы

Образовательные:

- поэтапно обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров; физические способности учащихся с помощью игры в волейбол.

Воспитательные:

- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитывать трудолюбие, выдержку, волевые качества.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Спортика (волейбол)» направлена на: воспитание коллективизма, целеустремленности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях района, учреждения, объединения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе кружка.

1.4. Содержание программы

Таблица 1
Учебно-тематический план
1, 2, 3 год обучения

№ п\п	Наименование темы	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общезначительная подготовка	30	4	26	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	6	1	5	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12	2	10	
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35	
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	8	1	7	
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7	
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8	1	7	
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	1	7	
3.	Техническая подготовка	24	4	20	
3. 1.	Приемы и передачи мяча	8	2	6	
3. 2.	Поддачи мяча	8	1	7	
3. 3.	Стойки	2	1	1	
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2	
3. 5.	Блоки	3	1	2	
4.	Тактическая подготовка	4	2	2	
4. 1.	Тактика подач	4	2	2	
4. 2.	Тактика приемов и передач	4	2	2	
5.	Правила игры	4	2	2	
	Итого:	102	17	85	

Содержание учебно-тематического плана

1, 2, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

1.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: проводится беседа о технике безопасности на занятиях волейболом. Ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель (тренер) дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинопрограмм, видеозаписей, схем. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

Практика: демонстрируется техника выполнения и представляется возможность учащимся выполнить пробные упражнения.

1.2. Тема: Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория: значение упражнений на снарядах и тренажерах в подготовке волейболистов.

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

1.3. Тема: Спортивные и подвижные игры

Теория: довести до сведения обучающихся о подвижных играх, о их роли в занятиях волейболом.

Практика: выполнение игр.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения, направленные на развитие силы

Теория: для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы.

Практика: выполнение упражнений на развитие силы

2.2. Тема: Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория: объяснение пользы упражнений, направленных на развитие быстроты сокращения мышц, методика их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на развитие быстроты сокращения мышц

2.3. Тема: Упражнения, направленные на развитие прыгучести

Теория: развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью упражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

Практика: выполнение упражнений

2.4. Тема: Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Теория: в волейболе ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретает в

процессе обучения, усвоения многих разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях

Практика: выполнение упражнений на развитие специальной ловкости

2.5. Тема: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория: объяснение методики выполнений упражнений, направленных на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Практика: выполнение упражнений на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3. Техническая подготовка

3.1. Тема: Приёмы и передачи мяча

Теория: объяснение методики выполнений упражнений на приемы и передачи мяча

Практика: выполнение упражнений на приемы и передачи мяча

3.2. Тема: Подачи мяча

Теория: объяснение методики выполнений упражнений на подачу мяча

Практика: выполнение упражнений на подачи мяча

3.3. Тема: Стойки

Теория: объяснение методики выполнений стойки

Практика: выполнение стоек

3.4. Тема: Нападающие удары

Теория: объяснение методики выполнений упражнений «нападающие удары»

Практика: выполнение нападающих ударов

3.5. Тема: Блоки

Теория: объяснение методики выполнений упражнений «блоки»

Практика: выполнение блоков

4. Тактическая подготовка

4.1. Тема: Тактика подач

Теория: объяснение методики выполнений упражнений «тактика подач»

Практика: выполнение подач

4.2. Тема: Тактика приёмов и передач

Теория: объяснение методики выполнений упражнений по тактике приемов и передач

Практика: выполнение упражнений по приемам и передаче

5. Правила игры

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортика (волейбол)» обучающиеся:

К концу первого года обучения у обучающихся будет сформировано общее представление об игре в волейбол, научатся расстановке игроков на поле; правилам перехода игроков по номерам; правилам игры в мини-волейбол; правильности счёта по партиям; выполнять перемещения и стойки; выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; выполнять падения.

К концу второго года закрепят знания и умения по расстановке игроков на поле при приёме и подаче соперника; научатся понимать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе; вести счёт по протоколу; выполнять различные приемы мяча.

К концу третьего года обучения учащийся будет научиться переходу средней линии; положению о соревнованиях; способах проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; обязанностям судей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в Таблице 2.

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МОУ «Столбовская школа» и учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья и нормам СанПин.

Продолжительность учебного года в МОУ «Столбовская школа»

- Начало учебного года – 01. 09.2022 г.

- Конец учебного года – 26. 05. 2023 г.

- Срок освоения Программы составляет 102 учебных часа в год, определяется содержанием Программы — количество недель 34 (1 полугодие - 16 недель, 2 полугодие - 18 недель). Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. Академический час составляет 45 минут для каждой возрастной категории.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешного освоения программы необходимы следующие условия, материалы, инструменты:

- спортивный зал, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям;
- спортивный инвентарь:
 - Стойка волейбольная – 6 шт
 - Сетка волейбольная – 3 шт
 - Мяч волейбольный – 30 шт
 - Мяч набивной – 10 шт
 - Скамейка гимнастическая -4 шт
 - Доска демонстрационная -1 шт
 - Мяч теннисный- 20 шт
 - Мяч баскетбольный- 30 шт
 - Скакалка гимнастическая-30 шт
 - Мат гимнастический- 20 шт
 - Резиновые жгуты- 5 шт
 - Секундомер- 2шт.
 - Сантиметровая лента-1шт.
 - Спортивный зал-24x18
 - Раздевалка-4 шт
 - Душевая комната-4 шт
 - Туалетная комната-4шт
 - Музыкальный центр-1шт
 - Набор инвентаря для эстафет

Форма занятий:

Физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований. Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Таблица 3

Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

		педагога.		
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

2.3. Формы аттестации

Соревнования, товарищеские встречи, учёт физической подготовленности учащихся.

9.Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).

Для детей и родителей:

7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: : Учитель, 2011. - 251 с.

8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 1983. - 144 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

3.1. Оценочные материалы

Для определения уровня спортивных достижений учащихся, исходя из планируемых результатов данного уровня обучения, педагогом в течение учебного года ведется мониторинг.

Периодичность заполнения и условные знаки на усмотрение педагога.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения педагогом, родителями и органами управления образованием своевременного анализа результатов.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, опросов, бесед, выполнения учащимися упражнений, участия обучающихся в спортивных мероприятиях, активности на занятиях и т.п.;
- мониторинг.

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков

№	ФИ учащегося	Раздел /тема	Критерии								Аттестация
			Теория				Практика				
			№ вопросов тестирования (макс.8 бал)				Оценивание выполнения упражнения				Уровень усвоения программного материала
			1	2	3	4	1	2	3	4	

3.2. Календарно-тематическое планирование

1 группа

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации и/контроля	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	06.09			
2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	07.09			
3	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	09.09			

	волейбол					
4	Учить правила игры Теоретическое занятие.	1	13.09			
5	Правила игры Теоретическое занятие.	1	14.09			
6	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.09			
7	Учить правила игры	1	20.09			
8	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	21.09			
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	23.09			
10	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	27.09			
11	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	28.09			
12	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	30.09			
13	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	04.10			
14	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	05.10			
15	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	07.10			
16	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	11.10			
17	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	12.10			
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	14.10			
19	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	18.10			
20	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	19.10			
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	21.10			

22	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	25.10			
23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	26.10			
24	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	28.10			
25	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	08.11			
26	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	09.11			
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	11.11			
28	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	15.11			
29	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	16.11			
30	Правила игры в волейбол.	1	18.11			
31	Передвижение в стойке в волейболе.	1	22.11			
32	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	23.11			
33	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	25.11			
34	Правила игры в волейбол.	1	29.11			
35	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	30.11			
36	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	02.12			
37	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	06.12			
38	Передача мяча в парах в тройках	1	07.12			
39	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	09.12			

40	Верхняя прямая подача.	1	13.12			
41	Нижняя подача в волейболе.	1	14.12			
42	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.12			
43	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	20.12			
44	Верхняя прямая подача.	1	21.12			
45	Нижняя подача в волейболе.	1	23.12			
46	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	27.12			
47	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	28.12			
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	30.12			
49	Закрепление навыков игры волейбол	1	10.01			
50	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1	11.01			
51	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	13.01			
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	17.01			
53	Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	18.01			
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	20.01			
55	Закрепление навыков игры волейбол	1	24.01			
56	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	1	25.01			
57	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	27.01			
58	Закрепление навыков подачи	1	31.01			

59	Закрепление навыков подачи	1	01.02			
60	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.02			
61	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	07.02			
62	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	08.02			
63	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	10.02			
64	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	14.02			
65	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	15.02			
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	17.02			
67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	21.02			
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	22.02			
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	24.02			
70	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	28.02			
71	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	01.03			
72	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.03			
73	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	07.03			
74	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	10.03			
75	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	14.03			
76	Закрепление навыков игры волейбол	1	15.03			
77	Закрепление навыков игры волейбол	1	17.03			

78	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	28.03			
79	Закрепление навыков игры волейбол	1	29.03			
80	Закрепление навыков игры волейбол	1	31.03			
81	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	04.04			
82	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	05.04			
83	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	07.04			
84	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	11.04			
85	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	12.04			
86	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	14.04			
87	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	18.04			
88	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	19.04			
89	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	21.04			
90	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	25.04			
91	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	26.04			
92	Закрепление навыков передвижения в стойке.	1	28.04			

	Остановка прыжком. С мячом И без мяча.					
93	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	02.05			
94	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	03.05			
95	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	05.05			
96	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	10.05			
97	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	12.05			
98	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.05			
99	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	17.05			
100	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.05			
101	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	23.05			
102	Подведение итогов учебно- тренировочных занятий за год.	1	24.05			

Календарно-тематическое планирование 2 группа

№	Содержание занятия	Кол- во часов	Дата по расписанию	Форма аттестации/ контроля	Примечан ие
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно- тренировочная игра в волейбол	1	05.09		
2	Инструктаж по технике	1	07.09		

	безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол					
3	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	08.09			
4	Учить правила игры Теоретическое занятие.	1	12.09			
5	Правила игры Теоретическое занятие.	1	14.09			
6	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	15.09			
7	Учить правила игры	1	19.09			
8	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	22.09			
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	23.09			
10	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	26.09			
11	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	29.09			
12	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	30.09			
13	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	03.10			
14	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	06.10			
15	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	07.10			
16	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	10.10			
17	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	13.10			
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	14.10			

19	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	17.10			
20	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	20.10			
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	21.10			
22	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	24.10			
23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	27.10			
24	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	28.10			
25	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	07.11			
26	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	10.11			
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	11.11			
28	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	14.11			
29	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	17.11			
30	Правила игры в волейбол.	1	18.11			
31	Передвижение в стойке в волейболе.	1	21.11			
32	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	24.11			
33	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	25.11			
34	Правила игры в волейбол.	1	28.11			
35	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	01.12			
36	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	02.12			

37	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	05.12			
38	Передача мяча в парах в тройках	1	08.12			
39	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	09.12			
40	Верхняя прямая подача.	1	12.12			
41	Нижняя подача в волейболе.	1	15.12			
42	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.12			
43	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.12			
44	Верхняя прямая подача.	1	22.12			
45	Нижняя подача в волейболе.	1	23.12			
46	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	26.12			
47	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	29.12			
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	30.12			
49	Закрепление навыков игры волейбол	1	09.01			
50	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1	12.01			
51	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	13.01			
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	16.01			
53	Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	19.01			
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	20.01			

55	Закрепление навыков игры в волейбол	1	23.01			
56	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	1	26.01			
57	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	27.01			
58	Закрепление навыков подачи	1	30.01			
59	Закрепление навыков подачи	1	02.02			
60	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.02			
61	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	06.02			
62	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	09.02			
63	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	10.02			
64	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	13.02			
65	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	16.02			
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	17.02			
67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	20.02			
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	23.02			
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	24.02			
70	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	27.02			
71	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	02.03			
72	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.03			
73	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	06.03			

74	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	09.03			
75	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	10.03			
76	Закрепление навыков игры волейбол	1	13.03			
77	Закрепление навыков игры волейбол	1	16.03			
78	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	17.03			
79	Закрепление навыков игры волейбол	1	27.03			
80	Закрепление навыков игры волейбол	1	30.03			
81	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	31.03			
82	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	03.04			
83	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	06.04			
84	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	07.04			
85	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	10.04			
86	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	13.04			
87	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	14.04			
88	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	20.04			
89	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С	1	21.04			

	мячом и без мяча.					
90	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	24.04			
91	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	27.04			
92	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	04.05			
93	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	05.05			
94	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	11.05			
95	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	12.05			
96	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	10.05			
97	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	12.05			
98	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	15.05			
99	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	18.05			
100	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.05			
101	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	22.05			
102	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	25.05			

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации и/или контроля	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	05.09			
2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	07.09			
3	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	09.09			
4	Учить правила игры Теоретическое занятие.	1	12.09			
5	Правила игры Теоретическое занятие.	1	14.09			
6	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.09			
7	Учить правила игры	1	19.09			
8	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	21.09			
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	23.09			
10	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	26.09			
11	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	28.09			
12	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	30.09			
13	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	03.10			
14	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	05.10			

15	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	07.10			
16	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	10.10			
17	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	12.10			
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	14.10			
19	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	17.10			
20	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	19.10			
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	21.10			
22	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	24.10			
23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	26.10			
24	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	28.10			
25	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	07.11			
26	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	09.11			
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	11.11			
28	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	14.11			
29	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	16.11			
30	Правила игры в волейбол.	1	18.11			
31	Передвижение в стойке в волейболе.	1	21.11			
32	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	23.11			

33	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	25.11			
34	Правила игры в волейбол.	1	28.11			
35	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	30.11			
36	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	02.12			
37	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	05.12			
38	Передача мяча в парах в тройках	1	07.12			
39	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	09.12			
40	Верхняя прямая подача.	1	12.12			
41	Нижняя подача в волейболе.	1	14.12			
42	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	16.12			
43	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.12			
44	Верхняя прямая подача.	1	21.12			
45	Нижняя подача в волейболе.	1	23.12			
46	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	26.12			
47	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	28.12			
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	30.12			
49	Закрепление навыков игры волейбол	1	09.01			
50	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1	11.01			

51	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	13.01			
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	16.01			
53	Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	18.01			
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	20.01			
55	Закрепление навыков игры волейбол	1	23.01			
56	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	1	25.01			
57	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	27.01			
58	Закрепление навыков подачи	1	30.01			
59	Закрепление навыков подачи	1	01.02			
60	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.02			
61	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	06.02			
62	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	08.02			
63	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	10.02			
64	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	13.02			
65	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	15.02			
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	17.02			

67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	20.02			
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	22.02			
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	24.02			
70	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	27.02			
71	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	01.03			
72	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.03			
73	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	06.03			
74	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	10.03			
75	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	13.03			
76	Закрепление навыков игры волейбол	1	15.03			
77	Закрепление навыков игры волейбол	1	17.03			
78	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	27.03			
79	Закрепление навыков игры волейбол	1	29.03			
80	Закрепление навыков игры волейбол	1	31.03			
81	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.04			
82	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	05.04			
83	Имитация приемов сверху	1	07.04			

	двумя руками стоя на месте без мяча.					
84	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	10.04			
85	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	12.04			
86	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	14.04			
87	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	19.04			
88	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	20.04			
89	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	21.04			
90	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	24.04			
91	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	26.04			
92	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	28.04			
93	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	03.05			
94	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	05.05			
95	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	10.05			

96	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	12.05			
97	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	15.05			
98	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	17.05			
99	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.05			
100	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	22.05			
101	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	24.05			
102	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	26.05			

3.3. Лист корректировки

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортика (волейбол)»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с директором (подпись)

Приложение

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).
2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.
3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.
4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).
5. Вырывание штанги.
6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднятие рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).
7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища

1. Лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.
2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).
5. Штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны.
6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища.
7. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног

1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.
 2. Приседания на одной ноге.
 3. Перетягивание и отталкивание партнера.
 4. «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
 5. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах.
 6. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
 7. Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед).
 8. Выпрыгивание со штангой на плечах.
 9. В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую.
 10. Перенос партнера на плечах (спине).
- Приведенные выше примерные упражнения предназначены для развития мышечной силы ног, которая проявляется в прыгучести волейболиста.