Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №8 - Центр Образования» Советского района г. Казани

Рабочая программа

спортивной секции

«Волейбол»

7 – 9 класс

срок реализации 5 лет

Авторы-составители: Суслова Е.А.

 Пичугин С.А.

2021год

***Пояснительная записка***

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечения компьютерными играми, малоподвижного образа жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему.

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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в пособии для учителей «Волейбол в школе», Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Учебное пособие. — М.: Просвещение, 1989

Данная программа является пособием физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на один год, при занятиях один раз в неделю. Она ориентирована на учащихся 7-9 классов (девочки), в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные и индивидуальных особенности учащихся.

***Цели и задачи***

*Цель:*
обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся

*Задачи:*

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие необходимых физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции, меткость);

-способствование укреплению здоровья;

-развитие двигательных способностей;

 -обучение основам техники и тактики игры в волейбол

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

***Методическое обеспечение программы***

 Подготовка волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

 Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
 Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

 Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

***Диагностика результативности образовательного процесса***

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год  (декабрь и май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

Данная программа рассчитана на 34 часа.

***Содержание программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Элементы содержания | Количество часов |
| *Обучение технике подачи мяча (8ч)* |

|  |
| --- |
| Подводящие упражнения, направленные для совершенствования нижней прямой подачиСпециальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. |
|  |

 | 1 |
|  | Подводящие упражнения, направленные для совершенствования верхней прямой подачи. Развитие координации. Развитие морально-волевых качеств. Учебная игра | 1 |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Подводящие упражнения, направленные для совершенствования верхней прямой подачи. Специальные упражнения через сеткуРазвитие координации. Развитие личностных качеств. Учебная игра. |
|  |
|  |
|  |
|  |

 | 1 |
|  | Подводящие упражнения, направленные для совершенствования подачи с вращением мяча. Специальные упражнения направленные для совершенствования подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 2 |
|  | Подводящие упражнения, направленные для совершенствования подачи в прыжке. Специальные упражнения, направленные для совершенствования подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра. | 2 |
|  | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Развитие морально-волевых качеств .Учебная игра. | 1 |
| *Техника нападения (3ч)* | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 1 |
|  | Упражнения ,направленные для изучения напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра | 2 |
| *Техника защиты (5ч)* | Упражнения направленные для совершенствования перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 5 |
| *Тактика защиты (4ч)* | Упражнения направленные для совершенствования перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра. | 4 |
| *Тактика нападения (11ч)* | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. | 11 |
| *Игра по правилам с заданием. (3ч)* | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре). | 3 |
|  |  | 34 |

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема | Содержание занятия | Теория | Практика | Дата |
| Прим. | Факт. |
| 1 | ***Обучение технике подачи мяча (8ч)*** | Нижняя прямая подача. | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 2 |  | Нижняя боковая подача. | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 3 |  | Верхняя прямая подача | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 4-5 |  | Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 6-7 |  | Подача в прыжке | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 8 |  | Верхняя передача мяча | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 9 | ***Техника нападения (3ч)*** | Передача в прыжке | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 10-11 |  | Нападающий удар | Упр. для напрыгивания. Специальные упр.я у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 12 | ***Техника защиты (5ч)*** | Приемы мяча. | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. Специальные упр. в парах через сетку. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 13-14 |  | Прием мяча с падением | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 15-16 |  | Блокирование (подвиж. и неподвиж.) | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 17 | ***Тактика защиты (4 ч)*** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 18 |  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 19 |  | Элементы баскетбола на занятиях волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 20 |  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 21 | ***Тактика нападения (11 ч)*** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 22 |  | Индивид. тактические действия. | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 23-24 |  | Индивидуальные и групповые действия. | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 25-26 |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения, направленные для совершенствования воспитания быстроты ответных действий. Упражнения направленные для совершенствования расслабление. Нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения, направленные для совершенствования для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 27 |  | Тактика нападающего удара | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 28 |  | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 29-30 |  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 31 |  | Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 32 | ***Игра по правилам с заданием (3 ч)*** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития | 0,2 | 1,3 |  |  |
| 33-34 |  | Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. | 0,2 | 1,3 |  |  |

***В результате проделанной работы по данной программе учащиеся:***

-приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки;

-разовьют необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции, меткость);

- укрепят здоровья;

-разовьют двигательные способности;

 -овладеют основами техники и тактики игры в волейбол,

- овладеют техникой основных приемов нападения и защиты;

- приобретут навыки организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу.

***Материально-техническое обеспечение:***

* Спортивный зал;
* Волейбольные мячи – 20 шт;
* Набивные мячи -10 шт;
* Скакалки – 20 шт;
* Стойки с волейбольной сеткой;

***Литература:***

1.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Учебное пособие. — М.: Просвещение, 1989.

2.Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 2002.

3.Семейкин А.И., Красавина В.Ф., Ольшевская Л.Е. Проведение занятий по волейболу с учащимися 8-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев: Метод. рекомендации. – Омск: СибГАФК, 1999.

4.Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

5.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

6.Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М –«Физкультура и спорт» 1979г.

7.<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/programma-sektsii-po-voleybolu>

8.<http://www.pandia.ru/text/77/412/1818.php>

***Приложение***

***Нижняя прямая подача***(см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.



Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

***Верхняя прямая подача.***В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).



Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.
Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

***Упражнения***

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадке.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

**Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов**

**Передвижения.**

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».
Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч». **Подачи 1.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

**Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части. 

Рисунок 3 – Передача мяча. Передача в прыжке выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.