

Приложение №3 к приказу  
от «30» августа 2023 года №62-у

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
Протокол от 30 августа 2023 года №51



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «СШ «Олимп»

В.П. Брехов  
2023 г.

М.П.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей образовательной  
программе в области физической культуры и спорта по виду  
спорта волейбол базового уровня 1 и 2 годов обучения  
для возраста от 8 до 14 лет**

**Продолжительность реализации: 4 года**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень: спортивная подготовленность**

Разработчики:  
тренеры-преподаватели  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
**Краснощеков С.А., Комаров Д.Е.**

Рецензенты:  
Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
**Курасова О.В.**  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»  
**Поляков А.В.**

город Шумерля Чувашской Республики  
2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год создания	2023
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень	Базовый
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Физкультурно-спортивная
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	4 года
Возраст обучающихся	8-14 лет

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	4
2.	Цели и задачи Программы.....	5
3.	Содержание Программы.....	6
4.	Планируемые результаты.....	11
5.	Учебный план.....	12
6.	Условия реализации Программы.....	18
7.	Формы аттестации.....	19
8.	Методические материалы.....	22
9.	Список литературы.....	23
	Приложение №1	25
	Приложение №2	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол базового уровня 1 и 2 годов обучения для возраста от 8 до 11 лет (далее по тексту – Программа) разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее по тексту – Спортивная школа).

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий обучающихся - 2 академических часа.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Полный курс обучения по Программе составляет 4 года, количество часов в 1 и 2 год – 252, 3 год – 294, 4 год – 336, за 4 года 1134 часов.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

Особенности организации образовательной деятельности – в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально. Состав учебно-тренировочной группы - постоянный, переменный и другое.

В Программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы, разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять воспитанникам творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения воспитанника в Спортивной школе:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по настоящей Программе.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Режим занятий: 3-4 раза в неделю.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Программа предусматривает участие в спортивных соревнованиях по плаванию. Результаты участия в соревнованиях по плаванию учитываются при формировании заработной платы тренера-преподавателя как выплаты стимулирующего характера.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Создать условия для овладения техническими приемами и тактическими действиями, для сохранения и укрепления здоровья детей посредством спортивной игры волейбол.

Программа последовательно решает основные Задачи:

Образовательные:

1. Приобретение знаний о волейболе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры.
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях.
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности).
2. Формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей.
5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у юных спортсменов интереса к занятиям физической культурой и спортом.
4. Повышение и воспитание у обучающихся мотивации к занятиям по волейболу.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных волейболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Приемы и методы работы с обучающимися:

Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

Метод целостного разучивания упражнений. Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

Метод расчлененного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целоупражнение.

Метод изменения условий обучения. Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногами, а головой).

Игровой метод. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в волейбол.

«Общая физическая подготовка».

1. Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейболе:

Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.

Бег с хода на короткие дистанции.

Старты из различных положений.

Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.

Челночный бег по ширине и длине волейбольной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.

Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком. Развитие координационных способностей на занятиях волейбола.

2. Упражнения для развития координационных способностей в волейболе:

Челночный бег.

Ускорения с поворотами по сигналу.

Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.

Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.

Старты из различных положений по сигналу преподавателя.

Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.

Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.

Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе:

Кроссовый бег.

Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.

Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 минут в виде ходьбы.

Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.

Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с партнером).

Упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и другие).

Изометрические упражнения.

3. Упражнения для развития силовых способностей:

Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом). Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.

Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и так далее).

Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в

течение 1–3 минут.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по волейболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Волейбол предъявляет очень высокие требования специальной выносливости игрока. Необходимо развивать способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Прыжковая выносливость, скоростная, игровая - вот разновидности проявления специальной выносливости, специфичной для волейболиста.

Особое внимание следует уделять у волейболистов прыжковой выносливости - способности на протяжении всей встречи выполнять прыжки и серии высоких прыжков. Для её развития служат упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и так далее. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики.

Простые упражнения волейболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки волейболистов должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

Изучение техники волейбола проходит в несколько основных этапов. I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения.

II этап. Упражнения с подвесным мячом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему мячу.

III этап. Упражнения с подбрасыванием мяча партнером. мяч подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет мяч на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к мячу, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.



### 1. Упражнения для обучения и отработки подачи.

Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы мяч попал на переднюю линию или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в обруч, на лист бумаги и так далее.

Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи.

Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием мяча с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Подача с приданием мяча определенной траектории полета, добиваясь падения мяча на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета мяча при выполнении определенных ударов. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии. Поочередная плоская и высокая подача.

Отработка подач в игре.

### 2. Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

Поочередная имитация ударов справа и слева.

Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

Отработка ударов в паре с поочередной передачей партнером на ближнюю и дальнюю линии.

Отработка ударов в паре с поочередной подачей мяча.

Отработка ударов в игре.

### 3. Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

Поочередная имитация ударов справа и слева.

Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.

Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

Отработка ударов в паре с поочередной передачей партнером на ближнюю и дальнюю линии.

Отработка ударов в паре с поочередной подачей мяча.

### 3. Отработка ударов в игре.

Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.

Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя. Отработка атакующего удара у сетки.

Отработка ударов в игре. Игры и игровые упражнения с элементами волейбола.

Игра «Салки с мячом».

Игра «Закинь мяч».

Игра «Очисти свой сад от камней»Игра «БаскетВол.».

Игра «мяч по кругу».

Эстафета.

«Вышибалы подачей».

«Вратарь».

«Падающий мяч».

«Кто выше и быстрее?».

«Сбей волан».

«Парная гонка волана».

«Гонка мячей».

Индивидуальные упражнения с мячом.

Передачи над собой. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по мячу направляя его вверх.

Передачи в парах.

Высокие, низкие передачи. Каждый раз посылать мяч вверх как можно выше.

Передача на собой (одним из вариантов) с касанием рукой пола каждый раз после удара по мячу.

То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону мяча, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.

Тактическая подготовка.

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Практика:

1. Обучение направлять мяч в сложные для приема зоны на площадке противника: не играть в стоящего игрока, готового к приему мяча.

2. Обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке:

- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;

- выполнять все удары в наиболее высокой точке; защищаясь, встречать мяч как можно ближе к сетке; постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;

- по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики обучающихся.

Личностные результаты:

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- владение знаниями основных правил игры;
- обладать коммуникативными способностями;
- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- владение знаниями оказывать первую помощь;
- участие в соревнованиях.

Метапредметные результаты:

- умение классифицировать подачи и передачи в волейбол;
- умение правильно использовать мяч;
- умение взаимодействовать с партнером;
- умение провести судейство учебно-тренировочной игры;
- умение провести подготовительную часть занятия;
- умение взаимодействовать в парной игре;
- умение самостоятельно провести разминку, следовать основным принципам здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- знание видов подачи: требования к ним, техника выполнения;
- знание тактики игр. Подачи, защита, нападение;
- знание состава и обязанности судейской коллегии;
- знание спортивной терминологии.



		(П)	(С)	(Э)			
1	3	38	-	1	-	10	52
2	3	38	-	1	-	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия  
 П – практические занятия  
 С – самостоятельная работа  
 Э – промежуточная аттестация  
 Ш – итоговая аттестация  
 = - каникулы

### 5.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах) по Программе	Аттестация (в часах)		Базовый уровень	
			Промежуточная	Итоговая	1-й год обучения	2-й год обучения
Общий объем часов		1134		--	252	252
1	Теоретическая подготовка	122			25	25
2.	Общая физическая подготовка	232			50	50
3.	Специальная физическая подготовка	234			50	52
4.	Техническая подготовка	172			40	40
.5	Тактическая подготовка	172			40	40
6.	Соревновательная деятельность	177			42	42
7.	Аттестация	25			5	3
7.1.	Промежуточная аттестация	13			5	3
7.2.	Итоговая аттестация	12		--	--	--

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252
Общее количество занятий в год	126	126
Минимальное количество детей в группах	10-15	10-15

#### Методические материалы

Теоретическая подготовка.

Темы:

1. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение.

2. Преимущества хорошей осанки регулярных занятий физическими упражнениями

3. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

4. Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?

5. Азбука волейбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка:

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;

- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

- метание малого мяча в цель и на дальность;

- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта.

Преодоление препятствий в беге;

- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.

- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
- старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4x10 м и 6x10 м;
- прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;
- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;
- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;
- бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;
- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте, опорные прыжки;
- метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;
- подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;
- лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными ее средствами являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и другое;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах,

передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».



Практические занятия: учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола, сдача тестов.

Соревновательная деятельность – участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации настоящей Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение: спортивный зал для занятий волейболом; спортивный инвентарь (волейбольная сетка, мячи волейбольные, судейская, стойка, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса, работа с официальным сайтом образовательной организации в сети «Интернет».

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе волейбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»):

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;
- содержание Программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;
- методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по волейболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам Программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции волейбола; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (промежуточная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса Программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится в мае и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации, в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и передаются заместителю директору по учебно-спортивной работе.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия Программы, и еще три года после этого.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу,
- освоивших программу в необходимой степени;

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми Программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению Программы;

рекомендации по коррекции Программы, изменению методик преподавания.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение Программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия Программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в учебно-тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать

заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
3. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
8. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
9. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2002. - 368 с.
10. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
11. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.- <http://www.sportlib.ru>.
14. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
15. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
16. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания

педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.

17. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. -863 с.

19. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.

20. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

21. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. -М., Просвещение, 1988. - 304 с.

22. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

23. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

24. 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., 2002. - 480 с.

25. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

26. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.



## Основные рекомендации для игры в волейбол

Начальное положение игрока на площадке. Подающий игрок должен стоять за лицевой линией первой зоны.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки в средней стойке волейболиста,

Каждый игрок имеет свое положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

«Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку. Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока. Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

– если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;

– если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманых «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того,

необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке. Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх.

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
  - а) двигаться на волан;
  - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

## Элементы волейбола

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударам и, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке. Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
  - а) двигаться на волан;
  - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Подача

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

Прием 50% мячей приходится в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и КРАЙНЕ РЕДКО участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В и навесить мяч пасующему на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас.

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

Нападающий удар.

В нападении участвуют доигровщики, игрок первого темпа и — реже — диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар. Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует

Блок.

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок первого темпа (он же центральный блокирующий). Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.