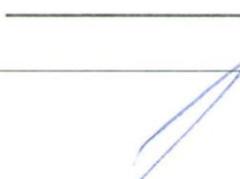


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрена на заседании методического (педагогического экспертного совета Протокол № 8 от 14.05.2023 года	Директор МБОУ «Новопокровская СОШ»  
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тарураева Нина Александровна,
учитель физической культуры
МБОУ «Новопокровская СОШ»

р.п.Новопокровка, 2023 год

Информационная карта

Фамилия, имя, отчество педагога	Тарураева Нина Александровна
Вид программы	Модернизированная
Тип программы	Общеразвивающий
Общеобразовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Основное общее образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	72 часа

1.1 Пояснительная записка

Вводная часть. В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Данная программа имеет **физкультурно – спортивную направленность**

Новизна программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и волейбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 8-10 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейбола
формирование навыков здорового образа жизни

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в возможности использования детьми приобретенных знаний не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни. Интеграция природоведческих и социальных знаний формируют целостный взгляд на природу, общество, место человека в них, причем происходит это во взаимосвязи с изучением красоты родной природы, ее экологических особенностей и истории края. Программа кружка дополнительного образования по краеведению «Волейбол» предусматривает следующие формы контроля знаний, умений и навыков: разноуровневые тестовые проверочные работы, развитие выносливости, гибкости. Работа строится таким образом, чтобы в процессе физического воспитания осуществляется формирование физических качеств. Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровье - сберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

Особенности данной программы в том, что волейбол выступает как средство интеллектуального развития, эффект от которого связан с переносом тех или иных творческих качеств личности, на различные виды интеллектуальной деятельности. А это приводит к тому, что дети становятся более здоровыми, сильными и самостоятельными

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 12-15 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее.

Адресат программы –

Программа адресована детям 12-15 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний);

Количество учащихся: в группе 10-15 человек

Объем и срок освоения программы I год обучения - 72 часа.

Формы обучения и виды занятий лекции, практические и контрольные занятия, соревнования школьного и районного уровня.

Режим занятий Согласно учебно-методическому плану 2 часа в неделю.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель:

воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3 Содержание программы.

	Название разделов	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		всег о	теори я	практик а		
1	Раздел1.Обучение технике подачи мяча	16	6	10	Заочное путешествие во времени и пространстве.х	Контроль практически

						Беседа. Игра	упражнений. Игра.
2	Раздел 2. Техника нападения		6	2	4	Практические упражнения, игра практически х упражнений. Конкурсы, викторины, проекты	Контроль
3	Раздел 3. Техника защиты	10	3	7	Игра , соревнование	практически х упражнений. Турниры	Контроль
4	Раздел 4. Тактика защиты	8	3	5	Игра , соревнование	практически х упражнений. Турниры	
5	Раздел 5. Тактика нападения	22	6	16	Игра , соревнование	Контроль практически х упражнений. Турниры	
6	Раздел 6. Игра по правилам с заданием	10	2	8	Игра , соревнование	Контроль практически	

						х упражнений. Турниры	
	Итого	72	22	50			

Содержание учебного плана

1. Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России : укрепление здоровья, всестороннее физическое развития.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники

Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

2. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

-основная стойка

-действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

-переход с шага на бег и с бега на шаг

-изменение скорости движения

-изменение направления движения

-остановка во время движения шагом и бегом

2. Гимнастические упражнения

-упражнения для рук и плечевого пояса

-упражнения с набивными мячами

-упражнения со скакалками

-упражнения для мышцы туловища и шеи -

-упражнения на скамейках

3. Акробатические упражнения

-перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)

-кувырком вперед, назад из упора присев

4. Легкоатлетические упражнения

-беговые ускорения до 40 м

-эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров

-прыжки с места, с разбега(в высоту, в длину)

5. Метание

-броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, стену, на дальность из любых положений

-метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

3. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой - понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

-по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста(лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

-бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

-челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

-челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

-челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

-челночный бег с набивными мячами в руках

2. Упражнения для развития прыгучести

-приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх

-то же, но с прыжком вверх

-то же, но с набивным мячом в руках

-прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

-то же, с отягощением

-прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

-спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

б). действия с мячом:

-прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

4. Tактическая подготовка

1.Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

5.Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

6.Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- Знать историю волейбола и развития его в нашей стране
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду, умение ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам,
- уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя,
- понимать цель выполняемых действий,
- различать подвижные и спортивные игры,
- принимать решения связанные с игровыми действиями, взаимодействовать друг с другом на площадке.

Метапредметные результаты:

1.Регулятивные:

- целеполагание, включая постановку новых целей, преобразование познавательной задачи в практическую;
- планирование путей достижения целей;
- самостоятельно контролировать своё время; -принимать решения в проблемной ситуации;

-адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.

2. Коммуникативные:

-учитывать разные мнения и быть готовым к сотрудничеству;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;

-работать в группе.

3. Познавательные:

-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы.

Предметные результаты:

-понимать роль волейбола в укреплении здоровья,

-научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок,

-уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития, технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график.

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий группы – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			Вводный урок, беседа	1	Введение	Спортзал или волейбольная площадка	анкетирование
2-3	09			Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений

						площадка	
09			Практическое занятие	2	Нижняя боковая подача	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
09			Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
10			Практическое занятие	4	Подача с вращением мяча	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
10			Практическое занятие	4	Подача в прыжке.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
11			Практическое занятие	2	Верхняя передача мяча	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
11			Практическое занятие	2	Передача в прыжке	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
11			Практическое занятие	4	Нападающий удар	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
12			Практическое занятие	2	Приемы мяча.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений

						ая площадка	
12			Практическое занятие	4	Прием мяча с падением	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
12			Практическое занятие	2	Блокирование одиночное	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
12			Практическое занятие	2	Блокирование групповое	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
01			Практическое занятие	2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
01			Практическое занятие	2	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений

	01			Практическое занятие	2	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	02			Практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия при приеме подачи.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	02			Практическое занятие	2	Индивидуальные и групповые действия нападения	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	02			Практическое занятие	2	Индивидуальная тактика подачи.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	03			Практическое занятие	2	Индивидуальная тактика передач мяча.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	03			Практическое	2	Индивидуальная тактика	Спортзал или	Игра, контроль

				занятие		приема мяча.	волейбольная площадка	упражнений
	03			Практическое занятие	4	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	04			Практическое занятие	2	Тактика нападающего удара	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	04			Практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	04			Практическое занятие	4	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Спортзал или волейбольная площадка	Игра, контроль упражнений
	05			Практи	2	Взаимодейст	Спортзал	Игра,

				ческое занятие		вия нападающего и пасующего	или волейбольн ая площадка	контроль упражнений
	05			Практи ческое занятие	2	Групповые действия в нападении через игрока передней линии	Спортзал или волейбольн ая площадка	Игра, контроль упражнений
	05 06			Практи ческое занятие	8	Командные действия в защите	Спортзал или волейбольн ая площадка	Игра, контроль упражнений

2.2 Условия реализации программы.

Перечень материально-технического обеспечения

п/п	Наименование
1	Спортивный зал площадью 162 м2
2	Уличная волейбольная площадка.
3	1 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4	Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5	Волейбольные мячи 2 штуки.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам.

2.3 Формы аттестации/контроля

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы: использование методов специальной диагностики, игры;

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие, экзамен,
- игра,
- соревнование,
- турнир.
- экзамен

2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

2.5 Методические материалы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Тип, форма занятий	Методы и приёмы	Средства обучения (дид. материал, тех.обеспечение)	Форма подведения итогов
1	Раздел 1. Обучение технике подачи мяча	Беседа. Практические упражнения, игра	Словесный, практический	Учебная лит-ра	анкетирование
2	Раздел 2. Техника нападения	Практические упражнения игра	практический	Спортивный зал или Уличная волейбольная площадка, волейбольные сетки, Волейбольные мячи	Контроль упражнений

3	Раздел 3. Техника защиты	Игра, соревнование	практический	Спортивный зал или Уличная волейбольная площадка волейбольные сетки, Волейбольные мячи	Контроль упражнений
4	Раздел 4. Тактика защиты	Игра, соревнование	практический	Спортивный зал или Уличная волейбольная площадка волейбольные сетки, Волейбольные мячи	Контроль упражнений
5	Раздел 5 Техника нападения	Игра, соревнование	практический	Спортивный зал или Уличная волейбольная площадка волейбольные сетки, Волейбольные мячи	Контроль упражнений
6	Раздел 6. Игра по правилам с заданием	Игра, соревнование	практический	Спортивный зал или Уличная волейбольная площадка волейбольные сетки, Волейбольные мячи	турнир

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику. Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе:

В образовательном процессе используются технологии: разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии. Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Список литературы для преподавателя:

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. «Пляжный волейбол». Костюков.В.В. «Физкультура и спорт» г.Москва 2007г.
2. «Упражнения для волейболистов» А.П. Якушев; А.В.Ивойлов. «Физкультура и спорт» г.Москва 2003г.

Словарь основных терминов и понятий:

Блок – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

– групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

– уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Блокер – (разг.) блокирующий.

Блокировка – (устар.) то же, что блок.

Бросок – действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

Вбить кол (гвоздь) – (разг.) совершить мощнейший нападающий удар.

Вдогонку – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на нападающий удар из-за спины связующего и прыгает в метре-полтора впереди него.

Взлёт (то же, что квик) – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

Возврат – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго

темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но после этого возвращается в свою зону, где и совершает нападающий удар.

Волна – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочередно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

– обратная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа – в третьей;

– прямая: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – в четвёртой.

– смешанная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – во второй.

Впрыжка (то же, что вход в зону, отсечение) – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полутора метрах от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

Вход в зону – то же, что прыжка, отсечение.

Выйти (об основном связующем) – переместиться после приёма с задней линии в переднюю зону. Выход

Выстроить крышу (то же, что ставить забор) – выстроить блок, создающий значительные трудности для соперника.

Гасить (то же, что тушить) – (разг.) совершать нападающий удар. Гас.

Грызть зубами пол (то же, что землемерничать) – (разг.) очень активно выполнять защитные действия.

Двойное касание – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Дерево – (разг.) игрок со слабой техникой.

Диагональный – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с бóльшим количеством нападающих в передней зоне.

Добить до пола (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

Доводка – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. Плохая доводка, хорошая доводка.

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

Дужка (то же, что половинка, полупрострел) – нападающий удар, совершаемый с относительно низкого, быстрого паса игроком второго темпа.

Жевать передачу – (разг.) отдать пас с проносом.

Забег-прострел – комбинация, при которой игрок из третьей или четвёртой зоны совершает нападающий удар за головой связующего на краю сетки, причём передача выполняется до прыжка нападающего.

Задержка (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу.

Задняя линия – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и

линией атаки; ср. передняя зона.

Заслон – действия, которыми волейболисты одной команды мешают своим соперникам видеть подающего или траекторию полёта мяча. Индивидуальный заслон, групповой заслон.

Застрелиться в блок – (разг.) совершить нападающий удар в блок так, что мяч при этом отскакивает в поле под острым углом практически без возможности страховки.

Захват – то же, что задержка.

Защита – действия игроков, предотвращающие атаку соперника или позволяющие оставить мяч в игре после этого; ср. приём.

Землемерничать – (разг.) то же, что грызть зубами пол.

Зона – 1) участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков;

2) (то же, что стрелка) комбинация, при которой игрок первого темпа осуществляет атаку в полтора метра от связующего, как правило, между третьей и четвёртой зонами.

Зона конфликта (конфликтная зона) – зона между принимающими игроками, подача в которую сильно затрудняет приём.

Интервал – промежуток времени (обычно три минуты) между партиями; ср. перерыв, тайм-аут.

Квик – то же, что взлёт.

Кидать – (разг.) отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока. Подкидывать. Ср. пасовать, разводить.

Козёл – (разг.) комбинация, осуществляемая игроком первого темпа, который демонстрирует намерение играть зону, но в последний момент делает шаг в сторону пасующего и атакует с короткой передачи.

Кол – (разг.) мощный нападающий удар, после которого мяч приземляется недалеко от сетки. Вбить кол.

Контрольный мяч – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча; ср. сетбол, матчбол, матч-пойнт.

Крест – комбинация, при которой на нападающий удар выходят игроки первого и второго темпа так, что их пути пересекаются.

– обратный (то же, что смешанный): игрок из второй зоны идёт на взлёт в третью, игрок второго темпа идёт на нападающий удар из третьей зоны за голову пасующего;

– прямой: 1) игрок третьей зоны идёт на взлёт, игрок четвёртой зоны идёт на нападающий удар в третью; 2) игрок четвёртой зоны идёт на взлёт в третью, игрок третьей зоны следом за ним идёт на нападающий удар;

– сзади: игрок из второй зоны идёт на взлёт, игрок второго темпа из третьей зоны – во вторую;

– смешанный: то же, что обратный.

Крыть линию (ход) – (разг.) закрывать блоком атакующий удар по линии (в ход).

Крюк – нападающий удар, при котором игрок выходит боком к мячу и бьёт по нему над головой.

Либеро – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма

должна отличаться по цвету от формы других членов команды. Либерить (разг.).

Матчбол (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча; ср. контрольный мяч

Матч-пойнт – то же, что матчбол.

Мельница – (разг.) нападающий удар, при котором игрок заносит одну руку, якобы собираясь бить, зависает и резко бьёт другой.

Мёртвый мяч – (разг.) мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре.

Метр – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в метр.

Морита – нападающий удар, при котором игрок разбегаются якобы для выполнения взлёта, но задерживается и совершает удар с невысокого паса в то время, когда блокирующий уже приземлился.

На балансе (выиграть, проиграть и т. п.) – вариант окончания партии, при котором ни одна из команд какое-то время не может набрать необходимого для выигрыша преимущества в 2 очка и окончательный счёт оказывается больше 25 очков (или 15 – в зависимости от партии).

Надеть на уши – (разг.) игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч попадает в атакующего.

Накат – несильный кистевой нападающий удар. Накатить.

Откидка – передача, отдаваемая партнёру со второго касания из второй или четвёртой зоны с целью отвлечь блок противника на себя, так как вместо откидки волейболист может совершить нападающий удар.

Отсечение – то же, что впрыжка, вход в зону.

Отскакивать, как от батареи (о мяче) – (разг.) отскакивать в неожиданном направлении от игрока, обрабатывающего мяч.

Отыгаться от блока – целенаправленно совершить несильный удар в блок, рассчитывая сыграть в подстраховке.

Очередь (атаки) (то же, что темп (1)) – порядок, которому следуют игроки при нападении.

Пайп – комбинация, при которой игрок первого темпа имитирует нападающий удар, а игрок шестой зоны в это время в действительности выполняет нападающий удар.

«Пальцы на балкон» – (разг.) мощный удар по рукам блокирующего (или блокирующих), в результате чего нападающий игрок приносит очко своей команде. Оторвать пальцы.

Парашют (то же, что свеча) – (разг.) подача, передача и другие действия игрока, приводящие к тому, что мяч летит по большой дуге. Подать парашют – то же, что сделать свечу.

Пас (то же, что передача) – направление игроком мяча партнёру по команде.

– длинный: передача в дальнюю зону.

– короткий: передача в ближнюю зону.

«Пас – два» («пас – три», «пас – четыре») – фраза, которую говорит связующий, прося тем самым организовать доводку во вторую (третью, четвёртую) зону.

Пасер (то же, что пасующий, разводящий, связка, связующий) – (разг.) игрок, чья основная функция – отдавать пасы нападающим.

Пасовать – отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники;

ср. подкидывать, разводить.

Пасующий – то же, что пасер, разводящий, связка, связующий.

Перевод – отклонение в направлении мяча относительно удара в ход. Перевести (ход).

Передача – то же, что пас.

– отведённая: удалённая от сетки передача.

Передняя зона – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки; ср. задняя линия.

Перерыв – промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи; ср. интервал, тайм-аут.

Переходящий мяч – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий выиграть очко атакой с первого удара. Обычно возникает при плохом приёме.

Планер (то же, что планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко оборвать полёт.

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

– кручёная: (разг.) подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет приём;

– планирующая: то же, что планер.

– силовая: подача в прыжке.

Подбор – активное действие на подстраховке.

Поджечь шнурки (носки) (то же, что чехлануть в тапки) – (разг.) заблокировать нападающего так, что мяч отскакивает ему в ноги.

Подстраховка (то же, что страховка) – положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч. Сыграть на подстраховке

Полметра (то же, что полочка) – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в полметра.

Половинка – то же, что дужка, полупрострел.

Полочка – то же, что полметра.

Пол-потолок (пол-потал) – (разг.) нападающий удар, после которого мяч от пола отскакивает в потолок.

Полупрострел – то же, что дужка, половинка.

Поляна – (разг.) игровая площадка.

Приём – первое касание мяча после подачи соперника; ср. защита.

– позитивный: качественная доводка, выполненная после подачи соперника.

Пробить до пола – то же, что добить до пола.

Проводка (то же, что пронос) – пас с уровня груди, во время которого происходит длительное касание мяча.

Пронос – то же, что проводка.

Прострел – быстрая низкая передача.

Разводить – отдавать пас для нападающего удара так, что блок оказывается обманутым; ср. пасовать, подкидывать.

Разводящий – то же, что пасер, пасующий, связка, связующий.

Распасовка – (устар.) действия связующего, при которых он раздаёт передачи.

Резак – (устар.) нападающий игрок.

Розыгрыш – последовательность игровых действий с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

Ручной игрок – (разг.) игрок, атаку которого легко закрыть блоком.

Рыбка – (разг.) ныряющее падение на грудь при защитных действиях.

Самоподстраховка (самостраховка) – индивидуальные защитные действия атакующего игрока или блокирующего.

Сброс (то же, что скидка) – обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами.

Свеча – то же, что парашют. Сделать свечу – то же, что подать парашют.

Связка – то же, что пасер, пасующий, разводящий, связующий.

Связующий – то же, что пасер, пасующий, разводящий, связка.

Сейв – эффективное защитное действие в сложной ситуации.

Сесть на пятки (горшок) – (разг.) стоять на полной стопе и не быть в состоянии принять мяч, падающий перед игроком, после нападающего удара соперника.

Сетбол – очко, выигрыш которого решает судьбу партии; ср. контрольный мяч.

Сеточники – (устар.) игроки, находящиеся в передней зоне.

Скидка – то же, что сброс. Жёсткая скидка. Мягкая скидка.

Снять – 1) выиграть очко с первого розыгрыша после подачи соперника;

2) ударить по мячу при нападающем ударе. Съём, высокий съём, низкий съём.

Соскочить – выиграть партию или матч в явно проигрышной ситуации.

Ставить забор – то же, что выстроить крышу.

Стопка – короткая передача в центре сетки, как правило, не выше полуметра.

Страховка – то же, что подстраховка.

Стрелка – то же, что зона (2).

«**Стреляй!**» – призыв выполнять прострел в сторону игрока, говорящего это.

Сучок – рука, от которой мяч при его обработке отлетает в неожиданном направлении.

Мяч попал на сучок. Подпилить (спилить) сучки.

Тай-брейк – 1) система подсчёта очков в партии: при каждой подаче разыгрывается одно очко;

2) решающая партия.

Тайм-аут – тридцатисекундный игровой перерыв, который тренер может запросить за партию дважды; ср. интервал, перерыв.

– технический: минутный игровой перерыв в партии. Автоматически применяется на ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях, когда лидирующая команда набирает 8 и 16 очков.

Темп – 1) (то же, что очередь):

– первый: атака, при которой нападающий атакует с низкой передачи;

– второй: атака, при которой нападающий атакует с высокой передачи.

2) (то же, что центральный блокирующий) волейболист, играющий преимущественно первым темпом.

Тушить – (разг., устар.) то же, что гасить. Тушка (разг., устар.)

Углом вперёд – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны подходит ближе к

передней зоне и страхует игроков, которые там находятся.

Углом назад – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны оттягивается ближе к лицевой линии.

Угол – нападающий игрок четвертой или второй зоны.

Удар:

– в стык (то же, что удар на разрыве): нападающий удар в место соприкосновения рук двух блокирующих;

– в ход (то же, что прямой нападающий): нападающий удар по направлению разбега без кистевого движения в сторону;

– на разрыве: то же, что удар в стык;

– по линии: нападающий удар, при котором мяч направляется в район боковой линии, ближайшей к атакующему игроку;

– под кожу: (разг.) (то же, что подкожный) нападающий игрок загоняет мяч между сеткой и руками блокирующих. Загнать под кожу;

– подкожный: (разг.) то же, что удар под кожу;

– прямой нападающий: то же, что удар в ход;

Центральный блокирующий (то же, что темп (2)) – амплуа волейболиста, играющего первым темпом в центре сетки, блокирующего в центре и иногда на краях сетки.

Чехлануть в тапки – (разг.) то же, что поджечь шнурки (носки).

Чехол – (разг.) блокирование, приведшее к вертикальному отскоку вниз, который не удалось подстраховать. Чехлить, зачехлить.

Эйс – подача, после которой мяч беспрепятственно приземляется на площадку соперника или оказывается вне игры после одного касания соперника.

Эшелон – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго темпа совершает нападающий удар за его спиной или демонстрирует такое намерение, возвращаясь после этого в свою зону.

– прямой: игрок первого темпа имитирует нападающий удар в третьей зоне, а игрок второго темпа идёт из четвертой зоны и совершает нападающий удар за его спиной.