

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ПИОНЕРБОЛ»

для обучающихся 2 классов

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2026/2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 3 классах.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка и реализацию двигательной потребности с учетом его конституционных особенностей, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Пионербол (по правилам волейбола) мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Он развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Программа разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31 5 2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС начального общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18 7 2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 4 12 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20 5 2022 г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 6 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24 11 2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Программа «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных учреждений /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. Вентана – Граф, 2013. – 112с. (Начальная школа XXI века);

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;

- Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее- СП 2.4.2.4283-26);

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Основной образовательной программы начального общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
 - укрепление здоровья учащихся;
 - развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
 - сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
 - освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
 - умение взаимодействовать в команде.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Пионербол» во 2 классе, согласно учебному плану, отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Пионербол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ПИОНЕРБОЛ»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Пионербол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Познавательные УУД:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины пионербола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	22
3.	Тактическая подготовка	10
4.	Тестирование и контрольные испытания	1

	Всего	34
--	-------	----

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

Процесс подготовки можно разделить на физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол .

Физическая подготовка: укрепление здоровья, укрепление систем организма, увеличение объема двигательных навыков, развитие основных двигательных качеств несущих основную нагрузку в игре, развитие специальных качеств и способностей обуславливающих успешность игровых навыков, развитие специальных качеств в структуре технических приемов.

Техническая подготовка: овладение структурными звеньями приема, сочетание звеньев приема, объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях, прочное овладение основой приема, выполнения приема, овладение его способами, деталями техники, изучение индивидуальных тактических действий в нападение и защите, изучение командных тактических действий в нападение и защите, выполнение тактических действий индивидуальных, групповых, командных отдельно в нападение, отдельно в защите, в защите и в нападение.

Психологическая подготовка воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказания, воспитание волевых качеств в процессе физической, технической и тактической подготовки.

Теоретическая подготовка: вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.; умение самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития пионербола. Правила соревнований.

Правило игры. Переходы. Прием мяча. Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча. Прямая передача. Передачи мяча. Передачи мяча в парах. Пионербол с блокированием. Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Стойка и техника перемещений. Правило формирования команд. Правило судейства. Техника атаки. Техника защиты Игра «Вышибало». Техника защиты. Игра «Пионербол». Техника быстрой атаки. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ (с мячом). Тестирование, контрольные испытания

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№пп	Название темы	Формы работы
1	2	3
1	Техника безопасности на занятиях пионербол.	Перемещение.

	Подвижные игры «Вышибалы» , «Мяч вверх»	
2	Комплекс ОРУ№1 (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Перемещение.
3	Комплекс ОРУ №2(с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Переходы.
4	Комплекс ОРУ №3(с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Прием мяча.
5	Комплекс ОРУ№4 (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча.	Прием мяча.
6	Комплекс ОРУ №5 (с мячом). Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча.	Подача мяча.
7	Комплекс ОРУ №6(с мячом). Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча.	Подача мяча.
8	Комплекс ОРУ№7. Прямая передача.	Отработка прямой передачи.
9	Комплекс ОРУ№8. Опрос по правилам игры. Правило формирования команд.	Правило игры.
10	Игра «Пионербол».	Отработка мяча.
11	Игра «Пионербол».	Отработка мяча.
12	Обучение стойке и технике перемещений	Стойка и перемещение.
13	Обучение стойке и технике перемещений. Приставными шагами	Технические приемы.
14	Комплекс ОРУ№9 (с мячом). Техника атаки.	Технические приемы.
15	Комплекс ОРУ№10 (с мячом). Передачи мяча.	Передачи мяча.
16	Комплекс ОРУ№11 (с мячом). Передачи мяча в парах.	Отработка мяча в парах.
17	Комплекс ОРУ№12 Техника защиты Игра «Вышибало».	Игра. Соревновательная деятельность.
18	Комплекс ОРУ№13 Техника защиты. Игра «Пионербол».	Игра.
19	Комплекс ОРУ№14 Пионербол с блокированием.	Блокирование
20	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование.	Технические приемы.
21	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование.	Отработка приемам мяча.
22	Комплекс ОРУ№1 Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	Техника атаки.
23	Комплекс ОРУ№2.1 Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	Отработка мяча .
24	Комплекс ОРУ№3 Правило судейства. Формирование команды. Игра.	Игра.
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Тактические приемы.
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Отработка тактическим приемам.
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	Отработка тактическим приемам.
28	Развитие координационных способностей.	Отработка координации движений.

29	Развитие выносливости.	Отработка выносливости.
30	Развитие гибкости.	Отработка гибкости.
31	Соревнования. Игра «Пионербол».	Соревновательная деятельность.
32	Соревнования. Игра «Пионербол».	Соревновательная деятельность.
33	Соревнования. Игра «Пионербол».	Соревновательная деятельность.
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Подведение итогов.	Соревновательная деятельность. Тестирование: подтягивание, прыжки в длину с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

Учебно-методическое обеспечение

- Г.П Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
- И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Правила игры в пионербол»,

«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах».

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- Волейбольная площадка, сетка волейбольная , стойки волейбольные, мячи волейбольные; насос, конусы, секундомер.
- Гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, скакалки ;
- Легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.

Приложение 1

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях пионерболом

В учебно-тренировочном процессе по пионерболу подвижные игры, игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

- **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки

бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

- **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

- **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

- **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

- **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

- **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

- **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в

движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

- **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

- **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча» Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

- **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

• **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

• **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

• **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитит своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

• **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему

игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

• **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение 2.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро — свободный защитник.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.