

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рекомендовано НМС
протокол № 50

от 09.09.2022 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю.

Дата 12.09.2022 г.

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения «Пионербол»
физкультурно – спортивной направленности

Уровень усвоения стартовый

Возраст детей 11-12 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Фоменко Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2022 г.

Пояснительная записка

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. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. 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. Пионербол 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. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Мир пионербола» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. В пятом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно гигиенические требования и правила безопасности.

Содержание программы соответствует Закону «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г.) и Порядку организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196). Программа имеет стартовый уровень, является первым звеном в системе подготовки юных волейболистов. Подготовка детей на стартовом уровне является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится дальнейшая учебная деятельность.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники игры в волейбол.

В процессе обучения закладывается основа для развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координации, а также владение приемами технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

Особенность обучения детей данной группы в том, что нагрузки на этом этапе носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в подвижных играх, что вызывает интерес к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической силы.

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего процесса обучения и требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее содержание направлено на физическое и психологическое развитие ребенка, способствует привитию положительных личностных качеств.

Таким образом, у ребенка улучшается уровень физической подготовленности, воспитываются сила воли, целеустремленность и коммуникативные качества. Дополнительная общеобразовательная программа «Мир пионербола» разработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся.

Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	2	2раза	4	34	136
Воспитател. мероприятия	1	1 раз в две недели	0,5	34	17
Итого					153

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах по 12 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности. Мероприятия воспитательного характера проводятся в 1 раз в две недели, продолжительность которого составляет - 1 час.

Адресат программы: дети 11-12 лет. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ. Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья и пожелания родителей.

Цель программы: развитие личности ребенка через ознакомление с игрой в Пионербол.

Задачи программы:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол;
- содействовать физическому развитию двигательных качеств;

- воспитывать ценностные отношения к здоровью и интерес к регулярной двигательной активности

- способствовать привитию навыков коммуникативного общения и общей культуры.

Учебный план программы

№п /п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1. Теоретическая подготовка	16	16	
2	Модуль 2. Физическая подготовка	50		50
3	Модуль 3. Тактическая подготовка	53		53
4	Модуль 4. Контроль	17		17
5	Модуль 5. Воспитательные мероприятия	17		17
Итого:		153	16	137

Содержание программы:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка
 - 2.1. Общая физическая подготовка
 - 2.2. Специальная физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Контроль
5. Воспитательные мероприятия

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, который дает основы знаний об истории развития пионербола, о правилах игры «Пионербол», о технике безопасности при проведении игры, о судействе игры.

В разделе «**Физическая подготовка**», который делится на подразделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол, а также материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Тактическая подготовка**» содержатся материалы о тактических действиях в игре, о принципах формирования команды и взаимодействия игроков.

Раздел «**Контроль**» содержит тестирование, проведение которого позволяет учителю определить степень усвоения теоретического учебного материала,

Раздел «**Воспитательные мероприятия**» проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале: игры, эстафеты с различными предметами. Они повышают эмоциональный настрой детей, прививают интерес к спортивным играм. В содержание мероприятий о ЗОЖ включаются ребусы, загадки, познавательные игры, интеллектуальные задания.

Модуль 1. «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности и правила поведения.	1	1		

2	<i>Теоретическая подготовка</i> Основы знаний: история развития пионербола, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований По пионерболу.	15	12	3	Беседа, Фронтальный опрос, использование наглядных пособий.
		16	13	3	

Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

Теория: инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Обучение подаче мяча. Обучение нападающему броску. Обучение блокированию. Обучение приему мяча. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

Модуль 2. «Физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Общая физическая подготовка</i> – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	20		20	Практическая работа
2	<i>Специальная физическая подготовка</i> – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	30		30	Практическая работа
		50		50	

Содержание модуля «Физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м., 10м. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Практика: броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Прием мяча через сетку с места. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Чередование перемещений. Прием подачи, передача к сетке. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок. Упражнения у сетки в парах с нападающими блокирующим. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.

Закрепление способов перемещения. Поддача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча. Закрепление приема мяча после подачи. Игра в пионербол с двумя мячами. Прием подачи, передача к сетке. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Блокирование нападающего броска передачи. Эстафеты. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. Прием мяча в падении. Закрепление приема передачи. Прием мяча с подачи. Прием мяча на месте и после перемещения. Поддача мяча по зонам и прием мяча. Закрепление точной подачи мяча по зонам. Прием мяча с подачи. Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Закрепление технических приемов в защите. Закрепление технических приемов в нападении. Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока.

Модуль 3. «Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия).	53		53	Тестирование
		53		53	

Содержание модуля «Тактическая подготовка»

Практика: действия игрока после приема мяча. Взаимодействие игроков. Формирование навыков командных действий. Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Групповые тактические действия. Страхование игрока слабопринимającego подачу. Обучение командным тактическим действиям. Закрепление тактических действий при выполнении передач. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов

Модуль 4. «Контроль»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Сдача контрольных нормативов, участие учебных играх, в товарищеских играх, в турнирах.	15		15	Зачёт
2	Тестирование.	2		2	Тестирование
Итого:		17		17	

Содержание модуля «Контроль»

Практика: контроль выполнения подачи мяча. Контроль приема мяча после подачи. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Контроль выполнения приема мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска с первой линии. Контроль блокирования нападающего броска. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.

Учебная игра с самостоятельным судейством.
 Учебная игра по правилам соревнований. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
 Модуль 5. «Воспитательные мероприятия»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения /аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Сдача контрольных нормативов, участие учебных играх, в товарищеских играх, в турнирах.	15		15	Зачёт
2	Тестирование.	2		2	Тестирование
Итого:		17		17	

Содержание модуля "Воспитательные мероприятия" Привитие интереса к спортивным играм. Повышение эмоционального настроения у ребят. Проведение спортивных праздников, викторин, эстафеты о здоровом образе жизни, просмотр видеофильмов о спортсменах, походы, экскурсии на природу. В содержание воспитательных мероприятий о ЗОЖ включаются ребусы, загадки, познавательные игры, интеллектуальные задания.

Планируемые результаты

Критерии способы определения результативности: текущий контроль для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки теоретических знаний, а также товарищеские игры и турниры. Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Формы подведения итогов: контроль теоретической и практической подготовки, тестирование, турниры, зачет.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническое обеспечение	1. <i>Помещение:</i> спортивный зал. <i>Спортивный инвентарь и оборудование:</i> , сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, обручи
Методические и дидактические материалы Информационное обеспечение	<i>Методические разработки:</i> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях в пионербол. 2. Тесты итоговой диагностики. 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. 4. Комплексы специальных упражнений <i>2. Видеофильмы:</i> 1. «Правила противопожарной безопасности». 2. «История развития пионербола». <i>3. Литература и Интернет-источники</i>

Формы контроля

- итоговая диагностика в начале и в конце каждого учебного года (уровень физической подготовленности оценивается на зачетных занятиях методом тестирования; теоретические знания проверяются на собеседованиях, викторинах, играх, практикумах; личностные качества - методом наблюдения)
- открытые занятия и участие в мероприятиях;

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены контрольными нормативами технической подготовки и ОФП, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения теоретического материала проверяется на собеседовании, викторинах, играх, практикумах. Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий. (Приложение 2)

Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводятся в форме учебных занятий, игровых занятий, познавательных бесед, викторин, практикумов. Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, контрольные нормативы технической подготовки и ОФП, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений.

Календарный учебный график 1 года обучения

месяц	октябрь																	
Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний																		
История развития пионербола					+								+					
Гигиена юного спортсмена																		
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Упражнения на разные группы мышц				+		+		+	+					+				
Эстафеты с мячом								+									+	
Специальная физическая подготовка (СФП):																		
Индивидуальные действия в защите и нападении.		+	+	+	+	+	+	+								+	+	+
Перемещения игроков стойки									+	+	+	+	+	+	+			
Психологическая подготовка		+									+							+
Игровая и соревновательная подготовка						+								+				
Воспитательная и физкультурно-массовая работа							+											+
Диагностика	+	+	+															

месяц	октябрь							ноябрь										
Номер занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний																		
Правила игры. История пионербола				+								+						
Гигиена юного спортсмена								+										+
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Виды ходьбы и бега				+				+				+				+		
Упражнения на выносливость		+				+				+				+				
Упражнения на разные группы мышц.				+				+				+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП):																		
Передачи, подачи мяча					+								+					
Приемы мяча сверху, снизу			+						+									+
Психологическая подготовка				+									+					
Игровая соревновательная подготовка									+								+	
Воспитательная физкультурно-массовая работа					+				+				+					+
Диагностика	+	+																

месяц	ноябрь												декабрь					
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний:																		
Установка и разбор учебных игр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Виды ходьбы и бега			+				+				+					+		
Упражнения на выносливость		+				+				+				+				
Упражнения на развитие силы				+					+				+				+	
Специальная физическая подготовка (СФП):																		

Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Функции игроков. Разбор учебных игр, соревнований	+								+										
Общая физическая подготовка (ОФП)																			
Виды ходьбы и бега			+																
Упражнения на разные группы мышц.																			
Специальная физическая подготовка (СФП)																			
Индивидуальные действия в защите и нападении	+						+												
Нападающий удар				+							+								
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+						+								
Диагностика											+	+	+						

Список литературы

1. Банник И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010
4. Железняк В.В. Программа по волейболу для ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы: СО, НП, УТ) Издательство: М., Советский спорт, 2005.
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР.- Москва, 1982 г. (ГНП), 1983 г. (УТГ).
6. Волейбол. Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва, 2000 г.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999 г.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999 г.
9. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л. Б. Кофмана. - М., 1998 г.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г.
11. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях пионерболом

В учебно-тренировочном процессе по пионерболу подвижные игры, соревновательно - 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.

- **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

- **«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.

- **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

- **«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.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

- Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

- Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

- Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

- **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 меньше ошибок.

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — 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 «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

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.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

«Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

- **«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

- **«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.

«Ляпта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча

прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

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.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

- **«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, расположение 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.

- **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

- Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.
- При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
- За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
- При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
- После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
- Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить 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 выполняют 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 поочередно 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.