

Приложение 1
Приложение
к Образовательной
программе МБОУ
Междуреченская СОШ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа Югры
Управление образования администрации Кондинского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПИОНЕРБОЛ)
для учащихся 2-4 классов, 1 час в неделю, 34 часа в год

гп Междуреченский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе внеурочной деятельности «Пионербол»
(для учащихся 2-4 классов, 1 ч в неделю, в год - 34 ч)

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» **относится к физкультурно-спортивной направленности.**

Основными **направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 9-11 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебнотренировочные игры. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении

правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пионерболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям пионерболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Основными **задачами** программы «Пионербол» являются:

Образовательные:

- продолжить знакомство с пионерболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- овладение основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- содействовать правильному физическому развитию детского организма;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Познавательные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

Регулятивные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых

заданий;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты к знаниям и умения обучающихся

к концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- назначение разметки игровой площадки;
- простейшие игровые приемы (способы перемещений, приема мяча, передачи мяча, удары);

Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям пионерболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;
- ставить цель и добиваться результата;
- участия в соревнованиях.
- правила проведения соревнований.

Уметь

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам

при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства. Так же овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Данная программа рассчитана на учащихся 2-4 классов

Сроки реализации программы - 1 год

Формы подведения итогов:

- внутришкольные соревнования;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований			
II.	Специальная физическая подготовка	5		5
III.	Технические и тактические приемы	28		
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2
	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	1	4
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	3	1	2
	Итого:	34	8	26

Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	9	2	1	1	2	1	1
		10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	■	2	1	'
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	3	2	2	2	1	-
		10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	1	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	1	-	-	-	-	-
		10	1	1	-	1	1	-
		11	2	1	-	2	1	-

Предметные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **понимать**:

- понятия о технике и тактике игры (в течении года создаем понятийный словарь); - предупреждение травматизма (беседа); - основные положения правил игры в пионербол(поиск информации, беседа); - нарушения, правила соревнований (в течении занятий), опрос.

Должны владеть:

Контрольное упражнение.

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей; - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке; - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон; - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока; - комбинированные упражнения; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу); - отработка навыков судейства школьных соревнований.

Календарно-учебный план

Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Наименования дисциплины	Всего часов	Количество часов в неделю
1 год	34 учебные недели	1 занятие по 40 мин	Пионербол	34	1 час

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний - 1 час

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка - 5 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы - 28 часов

1. Подача мяча - 3 часа

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи - 3 часа

- передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок - 3 часа

- техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование - 3 часа

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения - 5 часов

- подача - прием; - подача - прием - передача; - передача - нападающий бросок; - нападающий бросок - блок.

6. Учебно-тренировочные игры - 5 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр - 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

8. Контрольные игры 3- часа

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятий
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	Беседа
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	Практика
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практика
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	Практика
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
6	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	Практика
7	Техника верхней прямой подачи.	Практика
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	Практика
9	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.	Практика
10	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	Практика
11	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и	Практика

	скачком.	
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	Практика
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Практика
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Практика
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Практика
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	Практика
18	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.	Практика
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?».	Практика
20	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	Практика
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	Практика
22	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	Практика
23	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
24	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Практика
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	Практика
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	Практика
28	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	Практика
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	Практика
30	Развитие координационных способностей средствами пионербола.	Практика
31	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	Практика
32	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Практика
34	Урок соревнования.	Практика

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvartplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://www.uroki.net/>

docfizcult.htm

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная ;скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая ;музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной ; ролик для прессы; аптечка :сетка волейбольная ;стойки волейбольные универсальные

Приложение

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.

«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 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.

Примерный 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.

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 бросок игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в пионерболе, 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