

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Красноярского края**


**МКУ "Управление образования Ужурского района"**

**МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им ГСС Ю.Н. Петелина»**

«Рассмотрено»  
на методическом совете

МБОУ «Ужурская СОШ № 6  
им. ГСС Ю.Н. Петелина»  
протокол № 1  
от « 26 » августа 2024 г.

«Согласовано»

 / Гнедчик А.В.

Заместитель директора по УВР  
« 28 » августа 2024 г.

«Утверждаю»



/ Карелина Т.Б.

Директор МБОУ «Ужурская СОШ  
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»  
Приказ № 01-15-57 от  
« 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Весёлый пионербол»**

*ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ*

*направленности*

*Уровень программы: базовый.*

*Возраст обучающихся: 6,6 -10 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

Составил

Педагог дополнительного образования

Крячкова Я.Е.

УЖУР, 2024

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы:
  - 1.1 Пояснительная записка.
  - 1.2 Цель и задачи.
  - 1.3 Результаты освоения.
  - 1.4 Возраст обучающихся.
  - 1.5 Срок реализации программы.
  - 1.6 Формы, режим занятий, способы определения результативности.
2. Комплекс организационно-педагогических условий:
  - 2.1 Календарно-тематическое планирование по курсу «Пионербол»
  - 2.2 Условия реализации программы.
  - 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.
- 3.Список литературы:
  - 3.1 Цифровые образовательные ресурсы
  - 3.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
  - 3.3 Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр
- Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направление рабочей программы

Программа кружка «Веселый пионербол» для 1-4 классов помогает ориентировать образовательный процесс на общее интеллектуальное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов среднего общего образования и формирование универсальных учебных действий.

### Актуальность, педагогическая целесообразность

**Актуальность** - 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.

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:** обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

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; 4 • овладение основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие: • укреплять опорно-двигательный аппарат детей; • содействие правильному физическому развитию детского организма; • способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять 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 :

### *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 её 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 умениям 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 культуру 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.

**Условия реализации программы:** Программа по пионерболу реализуется на базе МБОУ «Ужурская СОШ №6 им. ГСС Ю.Н.Петелина». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7- 11 лет.**

**Срок реализации программы – 1 год.**

#### **Формы, режим занятий, способы определения результативности**

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 66 часа в год.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы:

- Педагогическое наблюдение.

-Педагогический анализ результатов бесед, участия в конкурсах, активности обучающихся на занятиях.

#### **Оценочные и методические рекомендации**

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

#### **Теоретическая подготовка**

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о правилах игры, тактических действиях и технических приемах в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

#### **Уровни теоретической подготовки:**

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, то есть правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем  $\frac{1}{2}$ .
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более  $\frac{1}{2}$ .
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, то есть освоен практически весь объём знаний по программе.

#### **Практическая подготовка**

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводятся в конце первого полугодия среди девочек и мальчиков.

#### **Уровни практической подготовки:**

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет технические приемы и действия с ошибками, плохо знает правила игры
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет технические и тактические приемы и действия в игре, знает правила игры и играет в игру в пионербол.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.



**Календарно-тематическое планирование по курсу «Пионербол»**

№ занятия	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся	Дата урока	
			план	факт
1-2	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	Знать и выполнять правила ТБ. Правильно выполнять комплексы ОРУ.		
3-4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста.		
5-6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Знать правила игры.		
7-8	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	Правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча.		
9-10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
11-12	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
13-14	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча.		
15-16	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
17-18	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.		
19-20	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ.	Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук.		

21-22	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	Уметь правильно отталкиваться с двух ног.		
23-24	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
25-26	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	Выполнять гимнастические упражнения.		
27-28	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.		
29-30	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
31-32	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
33-34	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.		
35-36	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
37-38	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.		
40-41	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять элементы игры.		
42-43	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	Правильно выполнять специально прыжковые упражнения.		
44-45	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол.	Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.		

46-47	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.		
48-49	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения, элементы игры.		
50-51	Медленный бег, разновидность бега. Пионербол	Правильное выполнение элементов игры.		
52-53	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.			
54-55	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.			
56-57	Передвижение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху.			
58-59	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?» Прием и передача мяча 2 руками сверху.			
60-61	Прием мяча двумя руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета			
62-63	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.			
64-65	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Игра			
66	Многократные передачи мяча. Урок-зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.			





## 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

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://minstm.gov.ru/>

[http://www.schoolpress.ru /](http://www.schoolpress.ru/)

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Площадка игровая волейбольная; скакалка; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; музыкальный центр; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; аптечка :сетка волейбольная; стойки волейбольные универсальные.

## Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И Ляха.,

А.А. Зданевича, 2005 г.; Я.Т.Гаврих, 2009г.

Раздел 3. X-X1 классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры М.: «Просвещение», 2005 г.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Пионербол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

## **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 пароставшаяся 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

