**Планируемые результаты программы курса «Пионербол»**

**для учащихся 2-4 класов**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы по курсу являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы;

**Предметными результатами** освоения учащимися программы по курсу являются следующие умения:

* обладать общими качествами характеризующими высокую двигательную активность: силой, быстротой, выносливостью, координацией, ловкостью, гибкостью;
* обладать специальными физическими качествами, необходимыми для игры в пионербол: «взрывной» силой, быстротой двигательной реакции, быстротой перемещения и прыгучесть, скоростной, скоростно-силовой, прыжковой и игровой выносливостью, акробатической и прыжковой ловкостью;
* использовать общие и специальные качества при самостоятельной физической деятельности.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия, 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, дружбы и толерантности;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия при игре в пионербол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Регулятивные УУД:***

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры, на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД****:*

* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы:***

* физическая подготовленность учащихся и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
* двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* развитие психических и нравственных качеств;
* повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и турниры по пионерболу;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание программы**

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

**I. Основы знаний:**

* - понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
* - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка:**

* ***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 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, 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 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. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку, через сетку.
* ***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. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача мяча:**

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

**2. Передачи:**

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

**3. Нападающий бросок:**

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

**4. Комбинированные упражнения:**

* - подача – прием; подача – прием – передача;
* - передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок

**5. Учебно-тренировочные игры:**

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

**6.** **Подвижные игры**

* - изучение подвижных игр.

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

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Реализация программы воспитания** | **Кол-во часов** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | * 1; 2; 3; 4; 5; 5.3; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7,2. * установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; * побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; * привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; * использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; * применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; * включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; * организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; * 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; * 2) формировать двигательные умения и навыки; * 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания; * 4) развивать двигательные (физические) качества; * 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей; * 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества; * 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО | **1** |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» | **1** |
| 3. | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. | **1** |
| 4. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.  Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. | **1** |
| 5. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. | **1** |
| 6. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.  Перемещение приставным шагом. Челночный бег. | **1** |
| 7. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.  Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» | **1** |
| 8. | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | **1** |
| 9. | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» | **1** |
| 10. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.  Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | **1** |
| 11. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» | **1** |
| 12. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.  Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». | **1** |
| 13. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 14. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом | **1** |
| 15. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.  Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 16. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.  Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 17. | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 18. | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 19. | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 20. | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. | **1** |
| 21. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.  Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 22 | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 23. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | **1** |
| 24. | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. | **1** |
| 25. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.  Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| 26. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | **1** |
| 27. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 28. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. | **1** |
|  |  |  |
| 29. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | **1** |
| 30. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 31. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
| 32. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | **1** |
|  |  |
| 33. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | **1** |
| 34. | Прыжки со скакалкой  Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | **1** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |  |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |  |
| 3. | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |
| 4. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.  Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |  |
| 5. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |
| 6. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.  Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |  |
| 7. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.  Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» |  |
| 8. | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. |  |
| 9. | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» |  |
| 10. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.  Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. |  |
| 11. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» |  |
| 12. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.  Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». |  |
| 13. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 14. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом |  |
| 15. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.  Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 16. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.  Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 17. | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 18. | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 19. | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 20. | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 21. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.  Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 22 | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 23. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. |  |
| 24. | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. |  |
| 25. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.  Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 26. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |  |
| 27. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 28. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 29. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 30. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 31. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  |
| 32. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |
|  |  |
| 33. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. |  |
| 34. | Прыжки со скакалкой  Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |

**Приложение 1**

**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 крут. 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 меньшее количество ошибок.

10.**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.

**11.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.

12.**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.

13. **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.

14. **«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.

**«Лапта         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 поочерёдно 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 выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2.**«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

***Игры с блокированием атакующих ударов***

* **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
* **«Дружная        команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в

зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

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

**Приложение 2.**

**Словарь терминов и определений**

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

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

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

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

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

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

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

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

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

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

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

**Либеро** — свободный защитник.

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

**Лицевая** линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

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

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

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

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

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

***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:***

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988