


Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с им. И.И. Рынкового»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры, ОБЖ,
области искусства
Руководитель ШМО
 С.Г.Стерехова
Протокол № 5
от 31.05.2021

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынкового»
Протокол № 1
от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынкового»
 С.В. Дектерева
Приказ № 920-О
от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

(1 час в неделю, всего – 34 часа)

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Составитель:
Уткина И.Д., учитель физической культуры,
«МАОУ СОШ №3 им.
И.И.Рынкового»

г.Мегион -2021г.

Аннотация к программе по курсу «Пионербол»

Данная программа по курсу «Пионербол» предназначена для описания организации дополнительного обучения основного общего образования физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-12 лет.

Программа состоит из следующих разделов:

- пояснительная записка;
- цели и задачи программы
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание программы;
- календарно-тематическое планирование.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Пионербол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-12 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012, ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254»;
- примерной программы воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 №2/20;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. №986 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».;
- Приказом Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» (п.18.2.2.ФГОС ООО).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-12 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Спортивные и подвижные игры» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами игры «Пионербол», являющейся подводящей игрой к спортивной игре «Волейбол», которая в свою очередь, является одной из основных игр общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура». Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спортивной игры, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться пионерболом с «нуля» детям начальной школы, которые только начали проходить раздел спортивных игр с волейбольным мячом в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В-третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Пионербол—это командный вид спорта. В пионерболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние в игре происходит в пределах установленных правил посредством присущих только пионерболу-копии волейбола, с учетом возрастных особенностей детей 10-12 лет. А так же соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В пионерболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В пионерболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы: обучающиеся 10-12лет.

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 1ч 20мин. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий пионерболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в пионербол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях пионерболом;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.3 . Содержание программы (учебный план)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в пионербол.	1	1			
2	Теоретическая подготовка	1	1		1	
	История возникновения и развития пионербола					
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
	Современное состояние пионербола. Оборудование и	1	1		1	Тестирование

	инвентарь					
3-16	Общезначительная подготовка	13	2		1	
3	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
4	Общезначительные упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1		
5	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1		
6	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1		1		
7	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1		
8	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1		
9	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1		
10	Общезначительные упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	1	1	1	1	Тестирование
11	Упражнения на снарядах и тренажерах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1		
12	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах.	1		1		
13	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах.	1		1		
14	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
15	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
3-21	Специальная физическая подготовка	18	3	18	1	
3	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы.	1	1	1	1	

	Значение СФП в подготовке волейболистов					
4	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1		
5	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	1		1		
6	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	1		1		
7	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
8	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1		
9	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
10	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	1		1		
11	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
12	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
13	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1		
14	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с	1		1		

	набивными мячами.					
15	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1		
16	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
17	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
18	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	1		1		
19	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1		
20	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1		
21	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	1		1	1	Тестирование
10-27	Техническая подготовка	17	4	17	1	
10	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	1	1	1		
11	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
12	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие	1		1		

	упражнения.					
13	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1		
14	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	1		1		
15	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1		1		
16	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	1		1		
17	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	1		1		
18	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	2	1	1		
19	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		1		
20	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	2		1		
21	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		1		
22	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте	2		1		

	2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки					
23	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	2	1	1		
24	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2	1	1		
25	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		1		
26	ОРУ с мячами. Нападающие удары. бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1		1		
27	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	1	1	1	1	Тестирование
28-34	Тактическая подготовка.	6	1	4	1	
28-29	Тактика подач. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	2	1	1		
30-31	Тактика подач. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	2	1	1		
31-32	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий	1	1	1		

	обращен лицом					
33-34	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1	1	Опрос
	Правила игры.	На	каждом	занятии		
	ИТОГО:	34	8	32	4	

Содержание учебного плана.

Темы занятий запланированы на выполнение в нескольких занятиях.

Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -1 час.

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях пионерболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях пионерболом.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Тема 1. История возникновения и развития пионербола..

Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». «Пионербол» -игра подводящая к игре волейбол. Его начало идет из пионерских лагерей в период с 1968-170е. Считается, что его правила были придуманы в «Артеке» или «Орленке».

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена

Тема 3. Современное состояние пионербола. Оборудование и инвентарь

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

Контроль. Тестирование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка-13ч.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке к игре в пионербол.

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.

Теория. Значение ОФП в подготовке к игре в пионербол.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Контроль. Тестирование, опрос.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка-18ч.

Тема 1 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке пионерболистов.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Многочисленные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая

расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Контроль. Тестирование

Тема 2 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке пионерболистов.

Практика. *Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 2*10м; 3*10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1 -1,5 кг) в руках,

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль. Тестирование.

Тема 3 Упражнения направленные на развитие прыгучести.

Теория Значение СФП в подготовке пионерболистов.

Практика. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 1,5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не I отклоняться.).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков).

Прыжки на одной, на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места

и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 4 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке пионерболистов.

Практика. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория Значение СФП в подготовке пионерболистов).

Практика. Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

Контроль. Тестирование. Опрос.

Раздел 5 Техническая подготовка-17.

Тема 1 Приёмы и передачи мяча.

Теория Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1 -3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. ; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 2 Подачи мяча.

Теория Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 4-6м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 4 м, 6 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача.

Контроль. Тестирование.

Тема 3 Стойки.

Теория Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 4 Нападающие удары.

Теория Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 5 Блоки.

Теория Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика. Одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Контроль. Тестирование, опрос.

Раздел 6 Тактическая подготовка-6.

Тема 1 Тактика подачи.

Теория Значение тактической подготовки в пионерболе.

Практика. Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контроль Тестирование.

Тема 2 Тактика приёмов и передач.

Теория Значение тактической подготовки в пионерболе.

Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Контроль. Тестирование.

Раздел 7. Правила игры – на занятиях.

Тема 1 Правила игры.

Теория. Разучивание правил игры в пионербол. Терминология. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Учебно- тренировочные игры по правилам игры пионербол.

Контроль. Тестирование.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения занятий:

Понедельник 18.20-19.00.

Формы обучения.

Занятия проходят в очной форме, в форме групповых занятий.

Наполняемость учебных групп

Количество воспитанников в группах 15-20 человек.

№ занятия	дата проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Формы контроля
1	06.09	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности игры в пионербол.	
				История возникновения и развития пионербола	
				Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	
				Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	Тестирование
2	13.09	Групповая	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Тестирование
3	20.09	Групповая	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	
4	27.09	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	
5	04.10	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	
6	11.10	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	
7	18.10	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	
8	25.10	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	
9	08.11	Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	Тестирование
10	15.11	Фронтальная. Игровая	1	Упражнения на снарядах и тренажерах. Значение ОФП в подготовке пионерболистов.	
11	22.11	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	
12	29.11	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Приёмы и передачи мяча.	

13	06.12	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в пионерболе. Разучивание техники выполнения блока.	
14	13.12	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в пионерболе.	Тестирован ие
15	20.12	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Тестирован ие
16	10.01	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
17	17.01	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	
18	24.01	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	
19	31.01	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	Тестирован ие
20	07.02	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	
21	14.02	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	

22	21.02	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	
23	28.02	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
24	07.03	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Опрос
25	14.03	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
26	21.03	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	
27	04.04	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки, Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	
28	11.04	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	
29	18.04	Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	
30	25.04	Индивидуаль	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча.	

		ная, групповая. Игровая		Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	
31	30.04	Индивидуальная, групповая. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	
32	02.05	Фронтальная, групповая, игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	
33	16.05	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	
34	23.05	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Соревнование по «Пионерболу».	Опрос

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, образование высшее педагогическое.

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по пионерболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в пионерболе.
- Правила игры в пионербол.
- Правила судейства в пионерболе.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по пионерболу.
- Инструкции по охране труда.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
-------	-------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------

1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	800	500-600
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6- 12	6- 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	5- 14	5-8
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	80-100	60-100
8	Прыжки в высоту с разбега, см	100-120	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	30-40

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	7-9	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность	Периодичность	в	Количество часов в	Количество часов в
-------------------	---------------	---	--------------------	--------------------

занятия	неделю	неделю	год
40 мин.	1раз в неделю	1 часа	34 часа

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судьи.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 2012
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.

Приложение.

Пионербол-игра подводящая к игре волейбол. Ее правила базируются на правилах игры в волейбол.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	10–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224