

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «27_» августа_ 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района

_____ С. Е. Кузнецова

Приказ № 522 от «28» августа__2026г.

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=
info.sch587@obr.gov.spb.ru

Я подтверждаю этот документ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Пионербол»

Возраст учащихся 10 - 11 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Карсанов Николай Игоревич

педагог дополнительного образования

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- повысить уровень технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- способствовать совершенствованию навыков и умений игры;
- способствовать развитию физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Личностные результаты

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
2. способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
3. коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

Метапредметные результаты

1. формирование универсальных учебных действий.
2. работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
3. работать с информацией;

Предметные результаты

1. учащиеся познакомятся с правилами игры в пионербол,
2. учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
3. применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстротменяющейся обстановке;

Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты	Формы контроля
1	Вводное занятие. ТБ	1	4.09		Беседа
2	ТБ во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке.	1	4.09		Педагогическое наблюдение
3	ТБ во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке.	1	7.09		Педагогическое наблюдение
4	ТБ во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке.	1	7.09		Педагогическое

					наблюдение
5	ТБ во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке.	1	11.09		Педагогическое наблюдение
6	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	11.09		Педагогическое наблюдение
7	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	14.09		Педагогическое наблюдение
8	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	14.09		Педагогическое наблюдение
9	Игровое занятие.	1	18.09		Педагогическое наблюдение
10	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	18.09		Педагогическое наблюдение
11	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	21.09		Педагогическое наблюдение
12	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	21.09		Педагогическое наблюдение
13	Игровое занятие.	1	25.09		Педагогическое наблюдение
14	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	25.09		Педагогическое наблюдение
15	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	28.09		Педагогическое наблюдение
16	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	28.09		Педагогическое наблюдение
17	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	2.10		Педагогическое наблюдение
18	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	2.10		Педагогическое наблюдение
19	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	5.10		Педагогическое наблюдение
20	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	5.10		Педагогическое наблюдение
21	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	9.10		Педагогическое наблюдение

22	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	9.10		Педагогическое наблюдение
23	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	12.10		Педагогическое наблюдение
24	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	12.10		Педагогическое наблюдение
25	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	16.10		Педагогическое наблюдение
26	ОРУ. Нижняя передача над собой.	1	16.10		Педагогическое наблюдение
27	Игровое занятие.	1	19.10		Педагогическое наблюдение
28	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	1	19.10		Педагогическое наблюдение
29	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	1	23.10		Педагогическое наблюдение
30	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	23.10		Педагогическое наблюдение
31	Игровое занятие.	1	26.10		Педагогическое наблюдение
32	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	26.10		Педагогическое наблюдение
33	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	30.10		Педагогическое наблюдение
34	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	1	30.10		Педагогическое наблюдение
35	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	1	2.11		Педагогическое наблюдение
36	ОРУ. подача и прием мяча в парах.	1	2.11		Педагогическое наблюдение
37	ОРУ. подача и прием мяча в парах.	1	6.11		Педагогическое наблюдение
38	ОРУ. подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	1	6.11		Педагогическое наблюдение
39	Учебная игра мини-волейбол.	1	9.11		Педагогическое наблюдение

					ое наблюдение
40	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	9.11		Педагогическ ое наблюдение
41	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	13.11		Педагогическ ое наблюдение
42	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	1	13.11		Педагогическ ое наблюдение
43	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	1	16.11		Педагогическ ое наблюдение
44	ОРУ. Подача и прием мяча в парах.	1	16.11		Педагогическ ое наблюдение
45	ОРУ. Подача и прием мяча в парах.	1	20.11		Педагогическ ое наблюдение
46	ОРУ. Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	1	20.11		Педагогическ ое наблюдение
47	Учебная игра мини-волейбол.	1	23.11		Педагогическ ое наблюдение
48	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи на точность.	1	23.11		Педагогическ ое наблюдение
49	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи на точность.	1	27.11		Педагогическ ое наблюдение
50	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	1	27.11		Педагогическ ое наблюдение
51	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	1	30.11		Педагогическ ое наблюдение
52	ОРУ. Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	30.11		Педагогическ ое наблюдение
53	ОРУ. Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	4.12		Педагогическ ое наблюдение
54	ОРУ. Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	1	4.12		Педагогическ ое наблюдение

55	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи на точность.	1	7.12		Педагогическое наблюдение
56	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи на точность.	1	7.12		Педагогическое наблюдение
57	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	1	11.12		Педагогическое наблюдение
58	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	1	11.12		Педагогическое наблюдение
59	ОРУ. Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	14.12		Педагогическое наблюдение
60	ОРУ. Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	14.12		Педагогическое наблюдение
61	ОРУ. Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	1	18.12		Педагогическое наблюдение
62	ОРУ. Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	1	18.12		Педагогическое наблюдение
63	ОРУ. Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	1	21.12		Педагогическое наблюдение
64	ОРУ. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	1	21.12		Педагогическое наблюдение
65	ОРУ. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	1	25.12		Педагогическое наблюдение
66	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	1	25.12		Педагогическое наблюдение
67	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	1	28.12		Педагогическое наблюдение
68	ОРУ. Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	1	28.12		Педагогическое наблюдение
69	ОРУ. Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём	1	11.01		Педагогическое

	мяча после набрасывания через сетку.				наблюдение
70	ОРУ. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	1	11.01		Педагогическое наблюдение
71	ОРУ. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	1	15.01		Педагогическое наблюдение
72	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	1	15.01		Педагогическое наблюдение
73	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	1	18.01		Педагогическое наблюдение
74	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	1	18.01		Педагогическое наблюдение
75	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	1	22.01		Педагогическое наблюдение
76	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1	22.01		Педагогическое наблюдение
77	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1	25.01		Педагогическое наблюдение
78	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	1	25.01		Педагогическое наблюдение
79	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча	1	29.01		Педагогическое наблюдение
80	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	1	29.01		Педагогическое наблюдение
81	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	1	1.02		Педагогическое наблюдение
82	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1	1.02		Педагогическое наблюдение
83	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1	5.02		Педагогическое наблюдение
84	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	1	5.02		Педагогическое наблюдение
85	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча	1	8.02		Педагогическое наблюдение
86	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с	1	8.02		Педагогическое

	места, с разбега, с разных зон				наблюдение
87	Прямой нападающий удар: в парах, через сетку после подбрасывания мяча.	1	12.02		Педагогическое наблюдение
88	Прямой нападающий удар: в парах, через сетку после подбрасывания мяча.	1	12.02		Педагогическое наблюдение
89	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	15.02		Педагогическое наблюдение
90	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	1	15.02		Педагогическое наблюдение
91	Прямой нападающий удар: в парах, через сетку после подбрасывания мяча.	1	19.02		Педагогическое наблюдение
92	Прямой нападающий удар: в парах, через сетку после подбрасывания мяча.	1	19.02		Педагогическое наблюдение
93	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	26.02		Педагогическое наблюдение
94	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	26.02		Педагогическое наблюдение
95	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	1.03		Педагогическое наблюдение
96	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1	1.03		Педагогическое наблюдение
97	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	5.03		Педагогическое наблюдение
98	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	5.03		Педагогическое наблюдение
99	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	12.03		Педагогическое наблюдение
100	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1	12.03		Педагогическое наблюдение
101	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	15.03		Педагогическое наблюдение
102	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1	15.03		Педагогическое наблюдение
103	Нападающий удар через сетку с	1	19.03		Педагогическое наблюдение

	разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега				ое наблюдение
104	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1	19.03		Педагогическ ое наблюдение
105	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	22.03		Педагогическ ое наблюдение
106	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	22.03		Педагогическ ое наблюдение
107	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	26.03		Педагогическ ое наблюдение
108	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	26.03		Педагогическ ое наблюдение
109	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	29.03		Педагогическ ое наблюдение
110	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	29.03		Педагогическ ое наблюдение
111	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	2.04		Педагогическ ое наблюдение
112	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	2.04		Педагогическ ое наблюдение
113	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	5.04		Педагогическ ое наблюдение
114	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	5.04		Педагогическ ое наблюдение
115	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	9.04		Педагогическ ое наблюдение
116	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	9.04		Педагогическ ое наблюдение
117	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	12.04		Педагогическ ое наблюдение
118	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	12.04		Педагогическ ое наблюдение
119	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук	1	16.04		Педагогическ ое наблюдение

	над сеткой.				
120	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	16.04		Педагогическое наблюдение
121	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	19.04		Педагогическое наблюдение
122	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	19.04		Педагогическое наблюдение
123	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	23.04		Педагогическое наблюдение
124	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	23.04		Педагогическое наблюдение
125	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	26.04		Педагогическое наблюдение
126	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	26.04		Педагогическое наблюдение
127	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	30.04		Педагогическое наблюдение
128	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	30.04		Педагогическое наблюдение
129	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	7.05		Педагогическое наблюдение
130	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	7.05		Педагогическое наблюдение
131	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	14.05		Педагогическое наблюдение
132	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	14.05		Педагогическое наблюдение
133	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	17.05		Педагогическое наблюдение
134	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1	17.05		Педагогическое наблюдение
135	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук	1	21.05		Педагогическое наблюдение

	над сеткой.				
136	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	21.05		Педагогическое наблюдение
137	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	1	24.05		Педагогическое наблюдение
138	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1	24.05		Педагогическое наблюдение
139	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1			Педагогическое наблюдение
140	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1			Педагогическое наблюдение
141	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1			Педагогическое наблюдение
142	ОРУ. Учебная игра мини-волейбол.	1			Педагогическое наблюдение
143	Соревнования	1			Педагогическое наблюдение
144	Соревнования	1			Педагогическое наблюдение

Содержание программы.

1 раздел Введение. Правил техники безопасности

Теория 2ч. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требование безопасности во время занятий

2 раздел Физическая подготовка.

Практика 50 часов. Общее укрепление здоровья организма. Всестороннее развитие физических параметров. Улучшение всех навыков, отвечающих за движение на поле. Развитие силы, воли, выносливости, гибкости и прочих качеств. Увеличение работоспособности спортсмена в игре. Расширение возможностей игрока в функциональном плане. Стимуляция восстановительных процессов организма.

3 раздел Техническая подготовка.

Практика 76 часов

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).

Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и

верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4 раздел Соревновательная подготовка.

Практика 16 часов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.