

**Государственное областное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Мурманский областной загородный
стационарный оздоровительно-образовательный (профильный) центр
«Гандвиг»**


ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол

от 15.12.2017 № 3

Председатель:

 Ю.Н.Рыжанков

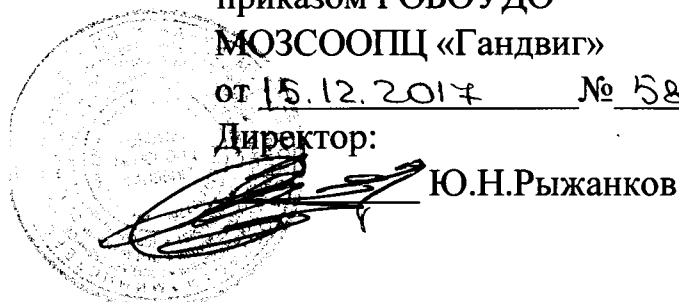
УТВЕРЖДЕНА

приказом ГОБОУДО

МОЗСООПЦ «Гандвиг»

от 15.12.2017 № 58/1

Директор:

 Ю.Н.Рыжанков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПИОНЕРБОЛ»**

Возраст учащихся: 11 - 13 лет

Срок реализации: краткосрочная, одной смены (21 день)

Составитель:

Липкина Светлана Геннадьевна

педагог–организатор

ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»

г. Кандалакша

2017

Пояснительная записка

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Игра в пионербол развивает у воспитанников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется набор воспитанников, имеющих желание и способности к изучению в области пионербола.

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Отличительные особенности:

индивидуальности:

- на занятиях кружка индивидуализации проявляется в выборе и выполнении изучающих заданий:

- у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

доступности:

- обязывает строго учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

преемственности:

- преемственности и завершенности состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели.

Направленность программы – физкультурно–спортивной

Наполняемость в группе - 10 человек.

Адресат программы: по данной программы 11 – 13 лет.

Сроки реализации программы – краткосрочная программа, реализация в течении 21 день (одной смены в центре), каникулярный период.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно –эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью.

Режим занятий – Занятия проводятся ежедневно в течение всей смены по 45 минут (один академический час). При проведении соревнований возможно увеличение нагрузки -2 занятия по 45 минут (академических часа). Между соревнованиями предполагается перерыв не менее 1 часа.

Планируемые результаты освоения программы

узнать:

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей детей, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

-приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни воспитанников.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Форма организации образовательного процесса.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «пионербол» - **является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Изучить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, научат работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Изучив совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит изучаемый материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни, спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Цель – изучить техническим и тактическим приемам игры в пионербол и дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Ожидаемый результат.

По окончании курса воспитанники должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы подведения итогов реализации программы – соревнования на первенство центра, проводимые в рамках Спартакиады.

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	1 штуки
3. Гимнастическая стенка	4 пролетов
4. Гимнастические маты	10 штуки
5. Скакалки	10 штук
6. Мячи волейбольные	10 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг.)	6 штук

Содержание учебного плана

№п.п	Темы разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, наблюдение, выполнение
2.	Подготовка к спортивной игре. Специальные подводящие упражнения. Нападающий удар из зоны №2	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, выполнение
3.	Особенности спортивной игры пионербол. Понятие о здоровом образе жизни. Нападающий удар из зоны №3	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа, выполнение
4.	Подготовка к спортивной игре, специальные подводящие упражнения. Подача. Бросок мяча. Передача в команде. Нападающий удар из зоны №6	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение, выполнение
5.	Перемещения на игровом поле. Передача мяча в команде. Сбрасывание мяча под сеткой	--	2	2	Наблюдение, выполнение

6.	Совершенствование приемов в двухсторонней игре пионербол. Судейская практика.	--	3	3	Наблюдение, выполнение
7.	Двух сторонняя игра. Товарищеские игры и соревнования.	--	3	3	Наблюдение, выполнение
	Итого	2	16	18	

Содержание программы:

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры

Теория. Техника безопасности на занятиях. Введение. Правила игры пионербол.

Практика. Броски и ловля мяча. Двухсторонняя игра пионербол.

Раздел 2. Подготовка к спортивной игре. Специальные подводящие упражнения. Нападающий удар из зоны №2

Теория. Подготовка к спортивной игре. Специальные подводящие упражнения.

Практика. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. Нападающий удар из зоны №2. Двухсторонняя игра пионербол.

Раздел 3. Особенности спортивной игры пионербол. Понятие о здоровом образе жизни. Нападающий удар из зоны №3

Теория Особенности спортивной игры пионербол. Понятие о здоровом образе жизни.

Практика. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. Нападающий удар из зоны №3. Двухсторонняя игра пионербол

Раздел 4. Подготовка к спортивной игре, специальные подводящие упражнения. Поддача. Бросок мяча. Передача в команде. Нападающий удар из зоны №6

Теория. Подготовка к спортивной игре, специальные подводящие упражнения.

Практика. Поддача. Бросок мяча. Передача в команде. Нападающий удар из зоны №6. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол

Раздел 5. Перемещения на игровом поле.

Передача мяча в команде. Сбрасывание мяча под сетку

Практика Перемещения на игровом поле Специальные подводящие упражнения. Передача мяча в команде. Сбрасывание мяча под сетку. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке.

Раздел 6. Совершенствование приемов в двухсторонней игре пионербол. Судейская практика.

Практика. Судейская практика. Перемещения на игровом поле. Соревнование по пионерболу.

Раздел 7. Двух сторонняя игра. Товарищеские игры и соревнования.

Практика. Двух сторонняя игра. Товарищеские игры и соревнования.

Формы обучения:

В рамках изучения программного материала, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ педагога, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные **методы**, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;
- сенсорный метод;

а также различные **средства**: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с детьми большое значение имеет наглядность в учении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2006. –
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2008г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./ /Спорт в школе. - 2010. - N 41-42.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2010г
5. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2011.

Интернет ресурсы: <http://womanadvice.ru/pravila-igry-v-nastolnyu-pionerbol>

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по пионерболу.

1. Проверить санитарно – гигиеническое состояние площадки.
2. Осмотреть и проверить исправность инвентаря и оборудования: мячи, сетка, трос, растяжки; надувные мячи, скакалки и т.д..
3. Допускать до занятий воспитанников в определенной спортивной форме.
4. Поддерживать высокую дисциплину на занятиях.
5. Добиться четкого выполнения своих требований и замечаний.
6. Постоянно осуществлять контроль за действиями воспитанников.
7. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся.
8. Учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
9. В процессе занятий следить за интервалами и дистанцией.
10. Перед отработкой защитных действий, учащихся необходимо обучить технике всех способов бросков, ловить мяч, падения и приземления.
11. Следить за тем, чтобы учащиеся не трогали сетку руками.

Правила игры «Пионербол»

- * Команда состоит из 6 игроков.
- * Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника.
- * Игроки отбивают мяч с воздуха или ловят мяч и бросают его на сторону соперника.
- * Игроки не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд
- * Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз.
- * Игра начинается подачей игрока №1. Для этого он должен выйти за пределы площадки и переправить мяч на сторону противника в пределах его площадки броском.
- * подача выполняется одной рукой.
- * При подаче мяч не должен касаться сетки, а в игре касание мяча сетки ошибкой не считается.

Проигрыш мяча или подачи.

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

- * мяч коснулся пола;
 - * команда ударила по мячу более трех раз;
 - * мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
 - * игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
 - * игрок прикоснулся к сетке;
 - * игрок перешел через среднюю линию;
 - * мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку – в ауте;
 - * мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.
- * Переход игроков производится после выигрыша подачи по часовой стрелке.
- * Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков и не будет иметь перевеса в два очка.
- * Выигрыш двух партий в любой последовательности дает команде победу.
 - * Право выбора стороны или подачи определяется жеребьевкой.
 - * После окончания первой партии команды меняются сторонами.
 - * Подачу начинает другая команда.
 - * Смена сторон и очередность подачи производится после каждой партии

* В решающей (третьей) партии при наборе одной из команд 8 очков производится смена сторон. Подачу после смены производит тот же игрок.

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. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения:

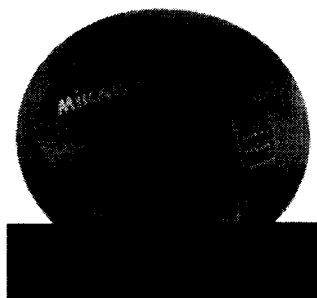
- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры:

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

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

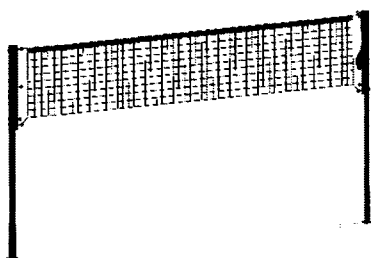
Инвентарь для игры.



Волейбольный мяч.

Волейбольный мяч состоит из шестиугольных деталей кожи(естественной или искусственной).Кожаные детали состоят из трех секций или рядов. Мяч может быть разноцветный или белый. Длина окружности мяча 65-67см.: вес-260-280гр.

Волейбольная сетка.



Для игры в пионербол применяется обычная волейбольная сетка. В зависимости от материала они могут быть веревочные или нейлоновыми с тросом из стали или кевлара.

Сетка устанавливается на высоте 225см.-для юношей и 215см.-для девушек.

Интересно знать.

Существует несколько разновидностей пионербола с двумя мячами. Играют две команды из 6-8 игроков в каждой. В таком варианте цель игроков –это чтобы оба мяча одновременно не оказались на их половине площадке, коснулись рук или земли на половине поля соперника. В этом случае игра останавливается и команда, на площадке которой оказались два мяча, проигрывает очко.Мячи столкнувшись в воздухе, возвращаются для новой подачи. В остальном правила схожи с основным вариантом пионерболом.

Следует помнить, что официальным единственно верных правил пионербола не существует. Они могут быть скорректированы участниками команд по договоренности.При этом можно обсуждать следующие вопросы:

- будет ли переход игроков во время игры;
- какое количество мячей будет в игре;
- сколько партий будет сыграно;
- какое количество очков необходимо набрать команде для присуждения победы.
- Пионербол является самой популярной дворовой игрой, которая снова начинает набирать популярность среди современных детей

1. Как Вы относитесь к пионерболу?

- Положительно
- Нейтрально
- Отрицательно

2. Как вы считаете, является ли пионербол популярным видом спорта?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Играли ли Вы в пионербол хотя бы один раз?

- да
- нет
- не было возможности
- никогда не интересовался(-ась) данным видом спорта

4. Если да, для чего Вы играете в пионербол?

- для удовольствия
- это моя страсть
- чтобы побеждать

5. Участвовали ли вы в соревнованиях по пионерболу?

- да
- нет
- был(а) только наблюдателем

6. Если нет, то хотели бы Вы поучаствовать?

- да
- давно мечтал(а)
- нет
- даже не думал(а) об этом

7. Как Вы думаете, нужно ли развивать этот вид спорта?

- да
- обязательно
- нет
- не вижу смысла

8. Знаете ли Вы историю развития пионерболу?

- да
- нет
- что-то слышал(а)

9. Нравиться заниматься в секции пионербол?

- да
- скорее да
- затрудняюсь ответить
- нет

Ваш пол

- Мужской
- Женский

• **Ваш день рождения**

Число месяц год

--	--	--

Как вам эта анкета?

- Отлично
- Хорошо
- Нормально
- Так себе
- Плохо
- Ужасно

Тест проверочный

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол? а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько зон на площадке ты знаешь? а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

3. Переход игроков на площадке выполняется, а) по часовой стрелке; б) против часовой стрелки; в) в любом порядке.

4. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой? а) 1; б) 3; в) не ограничено.

5. Проигранный мяч отдается команде противника, а) под сеткой; б) над сеткой; в) в любом порядке.

6. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным? а) да; б) нет; в) иногда.

7. При потере подачи очко выигрывает команда, а) противника; б) своя; в) очко никому не присуждается.

8. подача осуществляется, а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела.

Ответы на тест "Пионербол": 1.в. 2.б. 3.в. 4.г 5.а. 6.в. 7.б. 8.а 9.б. 10.а. 11.а.

**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, пробежав 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 круг. 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