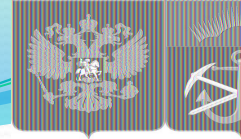


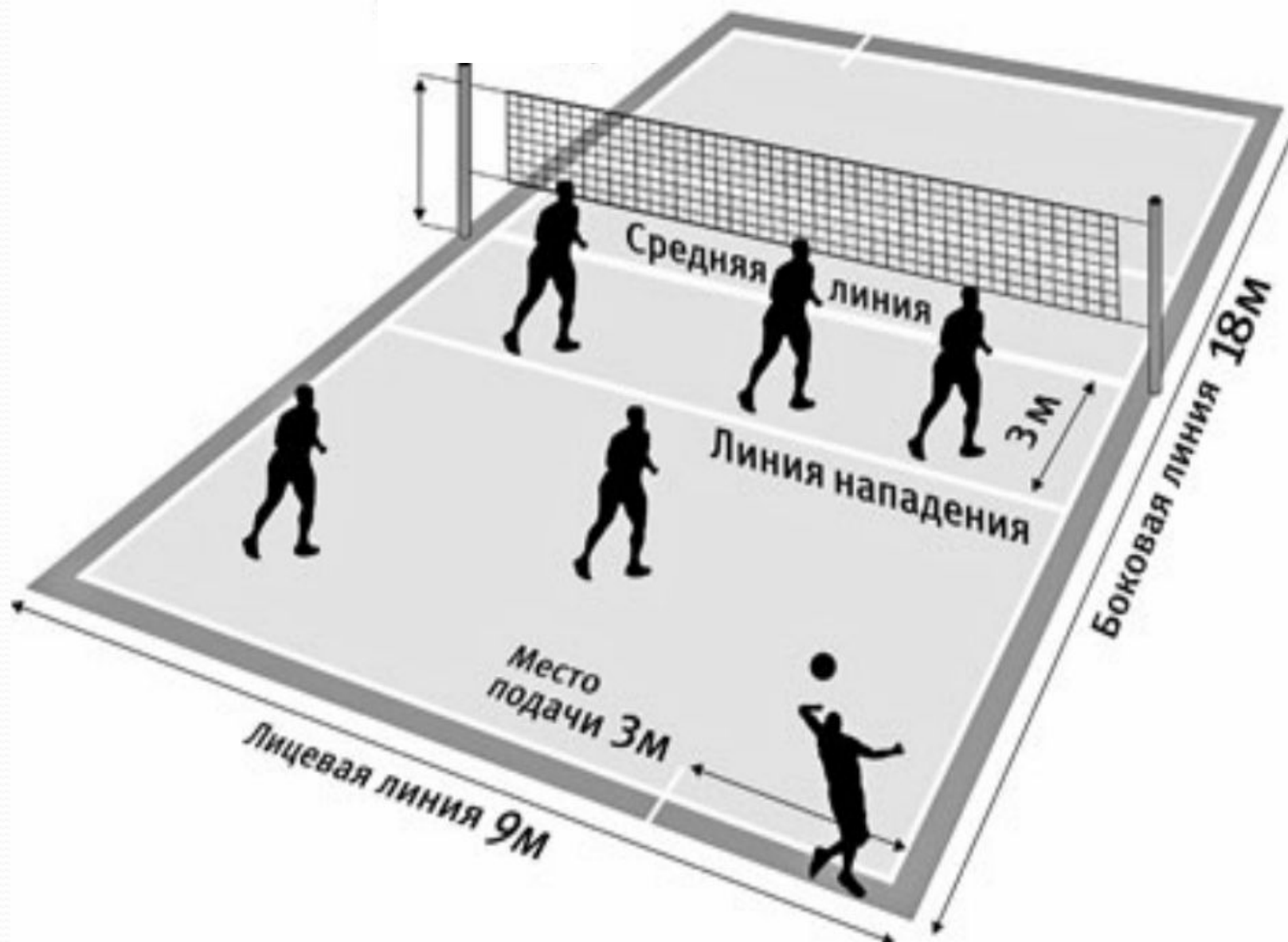
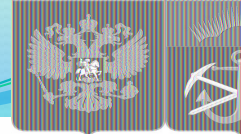
# Правила игры в пионербол.

- Пионербол — популярная игра детей, которая входит в программу физической культуры, а также просто является частью проведения досуга маленькой ребятни.
- Похожий на волейбол, пионербол имеет свои отличия и главные установленные правила. Это очень простой и доступный командный вид спорта, где не нужно куча инвентаря и обмундирования. Все, кто сейчас уже играет на определённом уровне в волейбол, начинал первые шаги именно с пионербола, получил азы, набил первые шишки и стал звездой класса в школе или отряда в пионерлагере.
- Суть игры проста: нужно просто поймать мяч и перебросить его на половину поля противника, желательно целиться туда, где нет игроков, чтобы они не смогли поймать круглого.

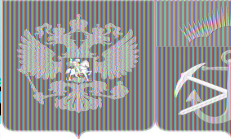


# Площадка и мяч для пионербола

- Для проведения игр по пионерболу используют волейбольную площадку, стандартные размеры, которой составляют 18 на 9 метров. В большинстве спортзалов школ волейбольные корты имеют именно такие размеры.
- Посредине поля натянута сетка. В пионербол, как правило играют младшие и средние школьники, в зависимости от класса (1 - 4, или 5 - 9) можно подстраивать высоту. Не обязательно задирать высоту сетки на 2,5м при таком положении ребятишкам будет тяжело, а некоторым просто нереально перекидывать мяч. Стандартной высоты сетки для проведения игр пионербола нету, но из практики 2,20м самый лучший вариант!
- Что касается мяча, то его тоже одолжили у волейбола. Стандартные размеры такого мяча составляют 65-67см окружность и 260-280грамм вес. Бывают ситуации, когда в школе нет волейбольного мяча или он недавно пришел в негодность, а новый ещё не купили. В таком случае для игры в пионербол можно использовать футбольный или мини-футбольный мяч. Но ни в коем случае не баскетбольный мяч, ведь с его весом можно получить травму!

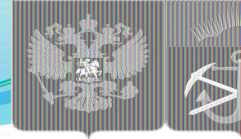


# Пионербол: основные правила игры для детей школе



По нормам в пионербол играют 2 команды по 6 человек в каждой, но также допускаются поединки 8 на 8 и даже больше, хоть целый класс делите пополам, правда при таком раскладе детям будет неинтересно, ведь мяч в таком количестве учащихся им будет попадать редко.

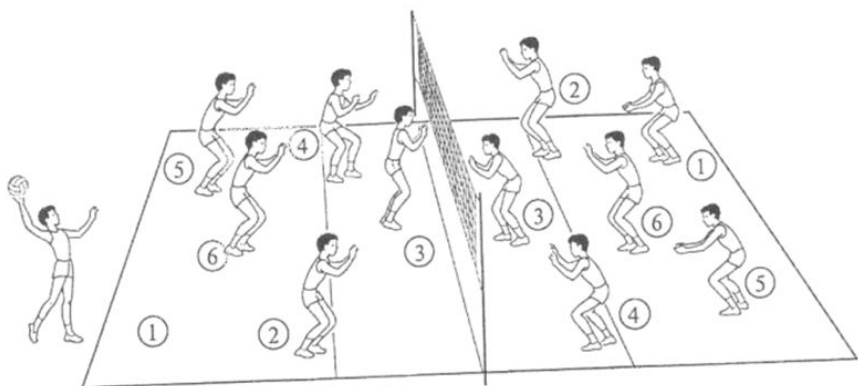


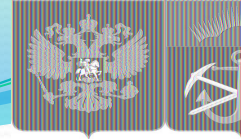


## Теперь рассмотрим процесс игры в пионербол, как нужно играть:

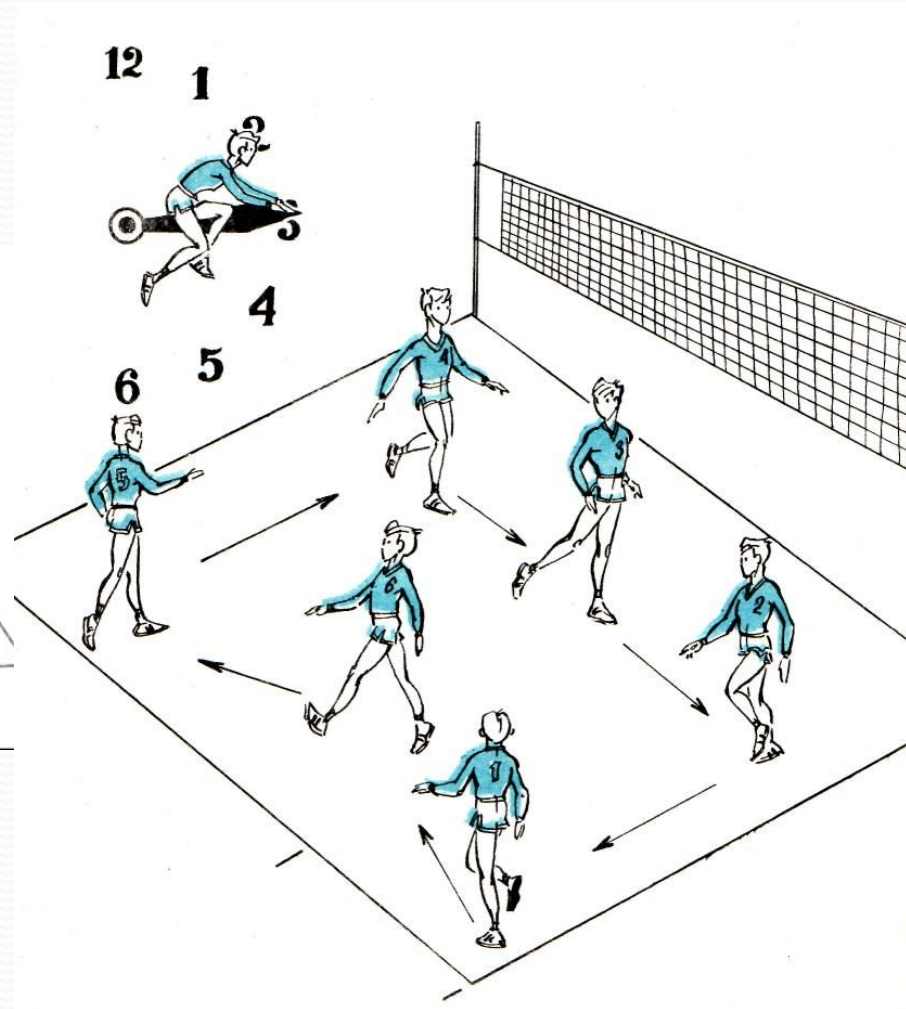
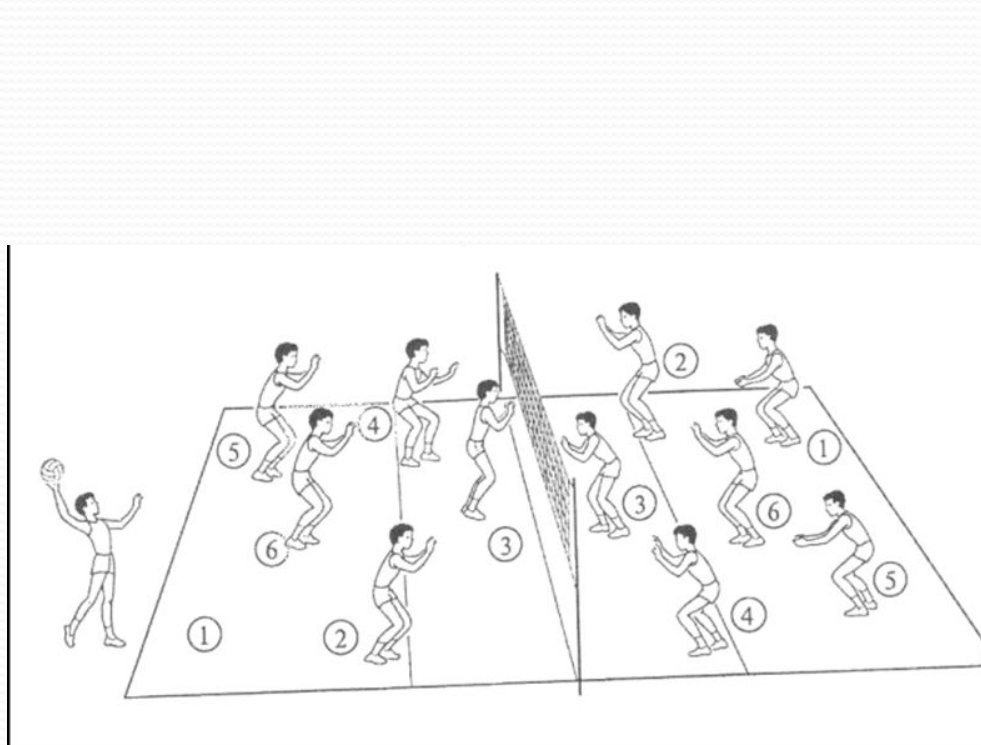
**1. После жеребьёвки и расположения игроков на своих местах выполняется подача (бросок на другую сторону поля).**

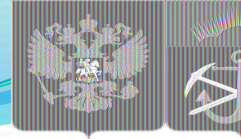
**2. При попадании мяча в сетку с подачи (важно! подача выполняется исключительно одной рукой), при заступе за линию очко и мяч отдаются сопернику. И они выполняют переход.**





**Переход в пионерболе осуществляется по часовой стрелке.**

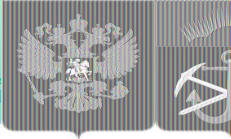




## Тот, кто завладел мячом, вправе:

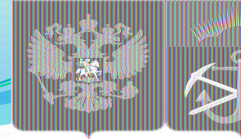
- Ирок, который поймал мяч после подачи имеет право сразу кинуть его через сетку. Также ему можно отдать пас партнёру по команде или сделать 3 шага, а потом кинуть через сетку или опять-таки отдать пас.
- Всего команде разрешается выполнить 3 паса за 1 розыгрыш.







# Основные правила.



- **Нельзя подбрасывать мяч и ловить его — такие действия запрещены правилами. Также очко присуждается противнику, если игрок случайно выпустил мяч из рук и тот коснулся пола.**

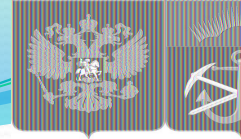
- **Партия в пионерболе заканчивается, как только одна из сторон первой наберёт 15 или 25 очков (о количестве очков в партии договариваются перед матчем). Как только одна из групп наберет установленное количество очков и будет иметь преимущество минимум в 2 очка, партия считается сыгранной. Если преимущество отсутствует, борьба продолжается до его появления.**

- **Всего играется 2 партии, если счёт 1:1, то назначается дополнительная партия для выявления победителя.**

- **После сыгранной партии команды должны поменяться сторонами.**

- **Между партиями допускаются перерывы (время обсуждается)**



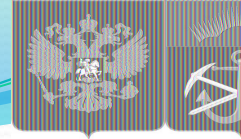


# Правила зачисления очков в пионерболе:

- Не смог поймать мяч и тот приземлился на пол.
- Не смог поймать мяч и тот после касания вышел в аут.
- Игрок выполнил более 3-х шагов.
- За 1 розыгрыш выполнено более 3-х пасов.



# Правила зачисления очков в пионерболе:

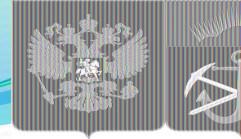


## Группа противника получает очко в следующих случаях:

- летящий после подачи снаряд, не касаясь никого из принимающих, оказался за территорией площадки;
- мяч при подаче пронесся под сеткой или же попал прямо в нее и остался на той же половине поля;
- игроки одной из команд пасовали большее количество раз, чем установлено правилами, ли превысили предельно допустимое число шагов по площадке с мячом в руках;
- участник группы поймал брошенный им же мяч или коснулся его ногами.

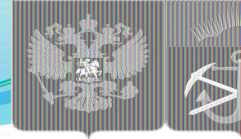
## ПИОНЕРБОЛ





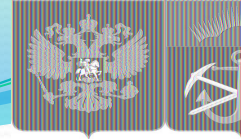
**После игры обязательно поприветствовать соперников.**





# Вопросы для самоконтроля.

- На какую спортивную игру похож, пионербол?
  - А) Волейбол.
  - Б) Футбол.
  - В) Баскетбол.
- Что нужно делать после того как вы поймали мяч?
  - А) Кинуть мяч под сеткой.
  - Б) Перебросить мяч над сеткой на половину поля противника.
  - В) Пнуть мяч.
- Каким мячом ни в коем случае нельзя играть в пионербол?
  - А) Волейбольным.
  - Б) Футбольным.
  - В) Баскетбольным.
- Как осуществляется переход в пионерболе?
  - А) По часовой стрелке.
  - Б) Против часовой стрелки.
  - В) В любой последовательности.



# Ознакомился, а теперь выполни следующие задания.

## Комплекс ОРУ (на 16 счетов).

«Раз-два» – стойка на носках, руки вперед – вверх;

«Три» – стойка, кулаки к плечам.

«Четыре» – стойка, прогнувшись, руки вверх.

«Пять» – присед, ладони на бедрах.

«Шесть» – стойка, руки назад – в стороны.

«Семь» – присед, ладони на бедрах.

«Восемь» – стойка, ноги врозь, руки - на пояс.

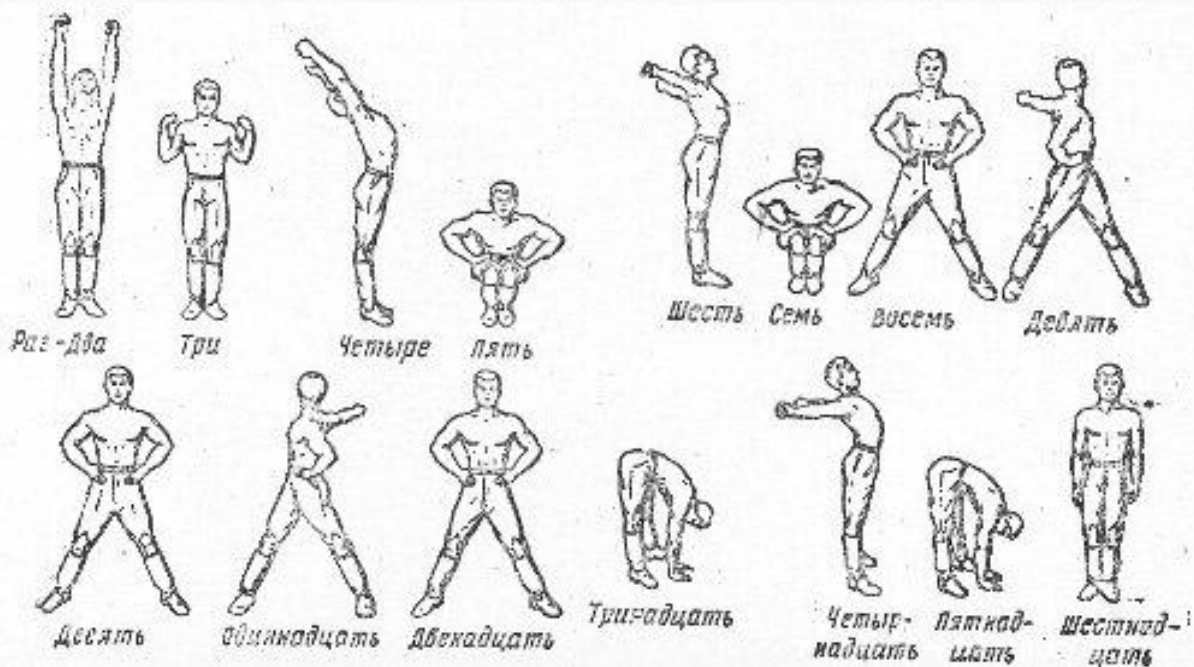
«Девять» – стойка, ноги врозь туловище налево, левая в сторону, правая на пояс.

«Десять» – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

«Одиннадцать» – стойка, ноги врозь туловище направо, правая в сторону, левая на пояс.

«Двенадцать» – стойка, ноги врозь, руки на пояс.

«Тринадцать» - наклон вперед, руки вперед.



**ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА.**

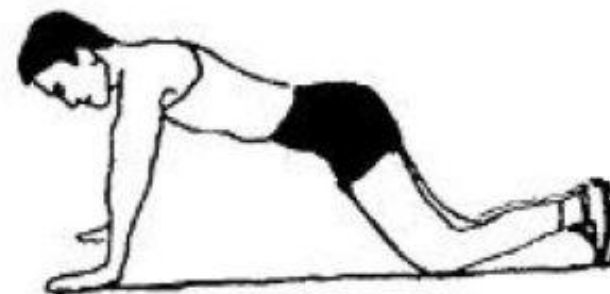
## 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3 подхода по максимальное количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

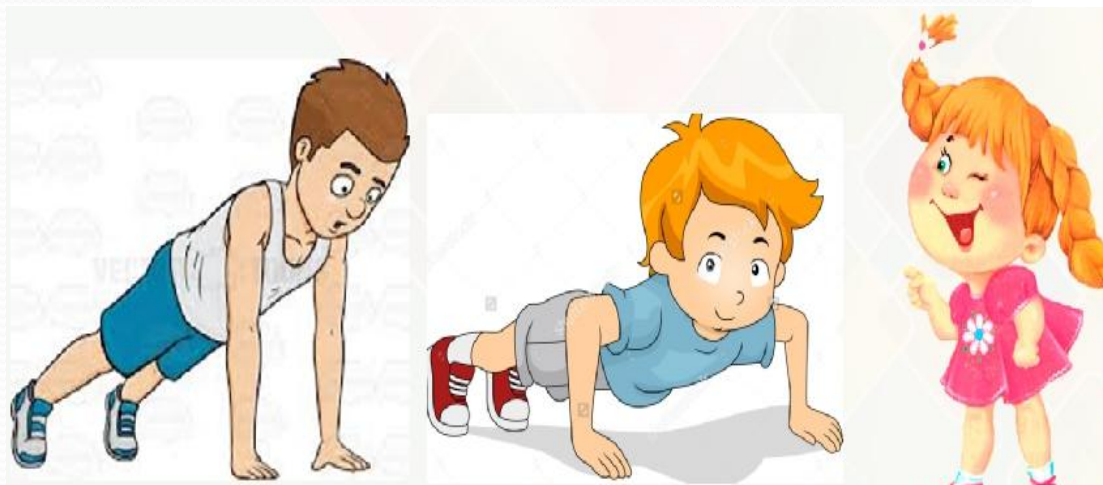
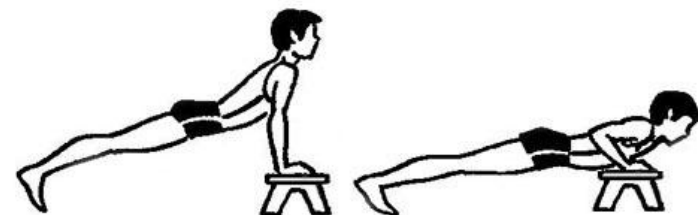
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контакту платформы высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1сек, продолжить выполнение упражнения.

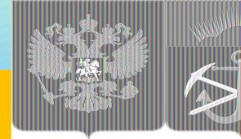
### Облегченный вариант:

I - колени на полу



II - руки на стуле или скамейке





## 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

3 подхода по 20-25раз.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу или закреплены.

Поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.



### Облегченный вариант:

руки на грудь ноги закреплены





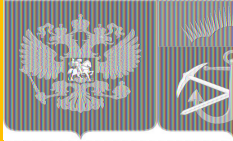
### 3. Приседания с выпрыгиванием.

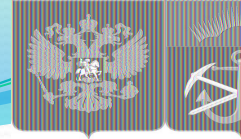
3 подхода по 10-15раз.

Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

Резко выпрыгните вертикально вверх, руки вверх. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике.



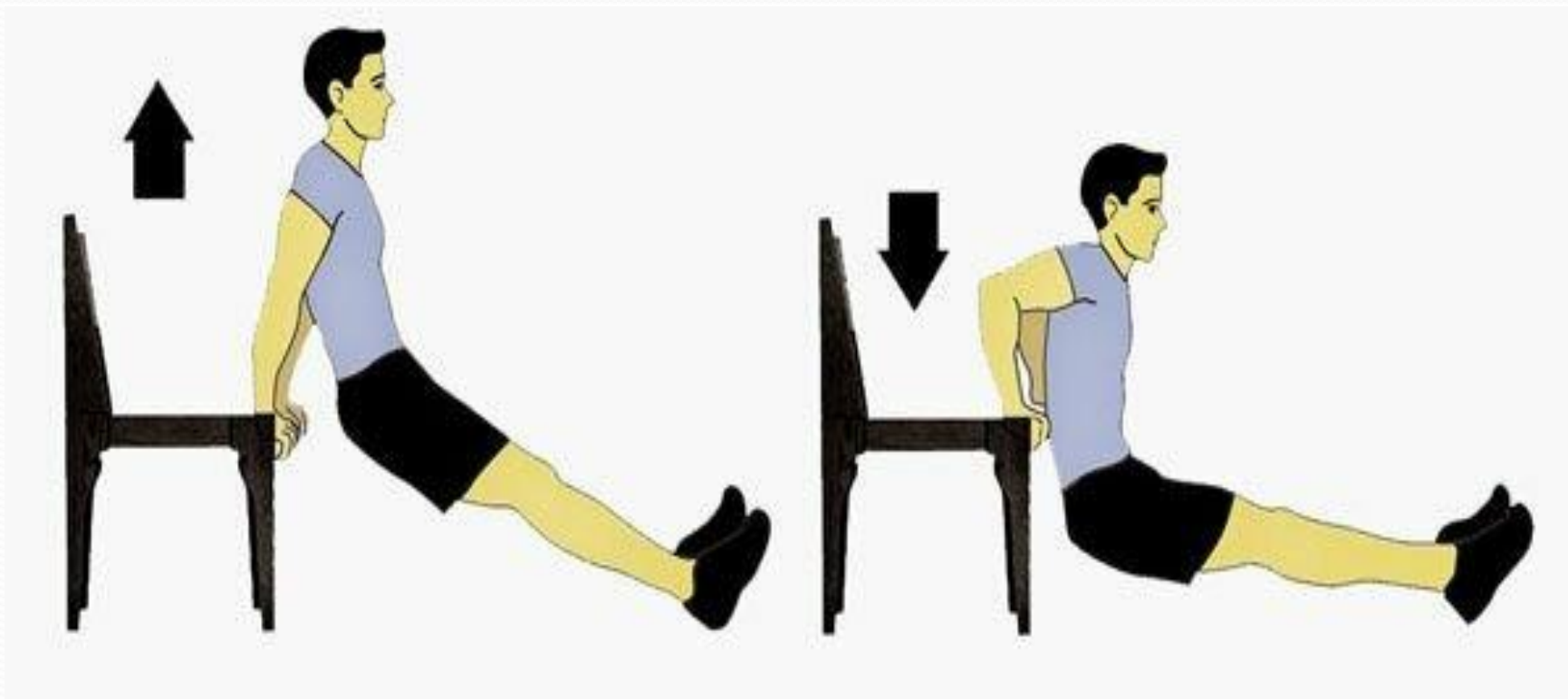


#### 4. Отжимания от скамьи в упоре сзади.

**3 подхода по максимальное количество повторений.**

Садимся на скамью, упираемся ладонями в скамью так, чтобы руки были на одинаковом расстоянии от условной линии позвоночника. Лучше не отставлять ладони более чем на 5см по разные стороны от боков. Ставим ноги пятками на пол, колени чуть сгибаем, и ноги жестко фиксируем. Сгибаем руки в локтевых и плечевых суставах одновременно, опускаемся тазом вниз до уровня, когда предплечья станут параллельными полу, разгибаем руки, согнутые в локтях.

Повторяем заданное количество раз.

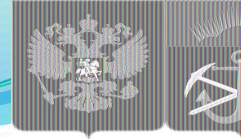
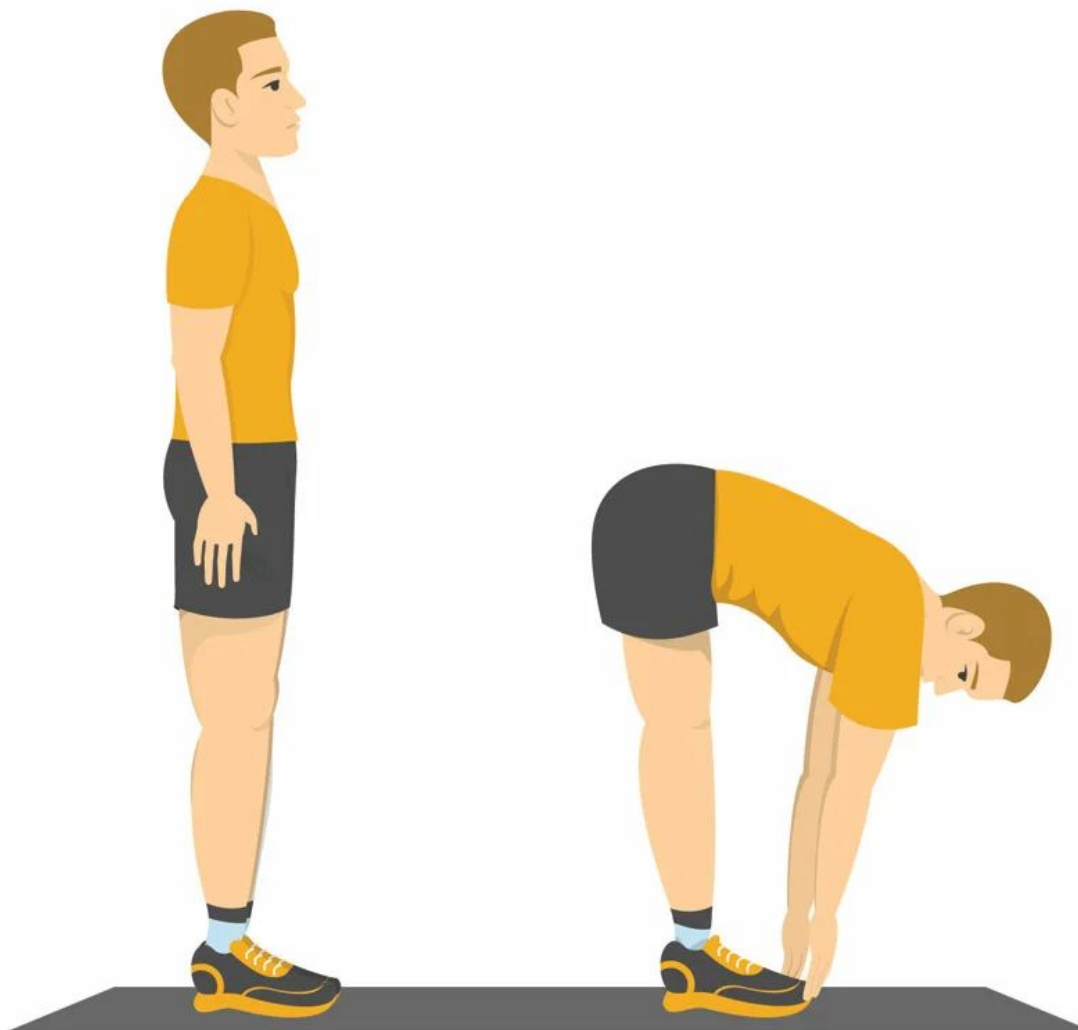


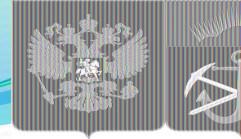
# Упражнения для развития гибкости.

Из исходного положения стоя, совершаем пружинящие наклоны.

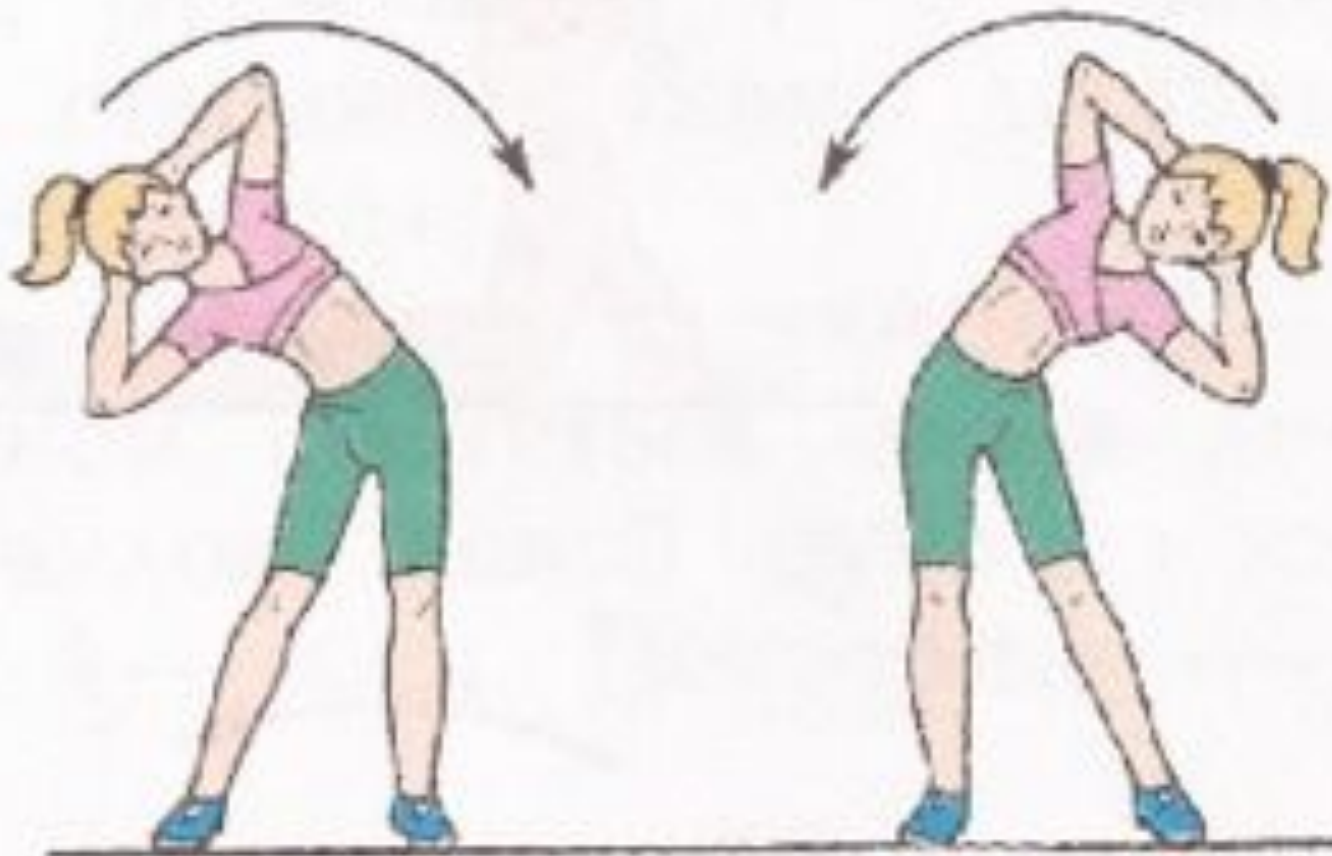
**Не сгибать ноги в коленях.**

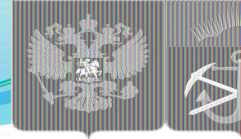
Повторить 20 раз.





Из положения стоя (ноги врозь, руки за голову). Совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону. Повторить 20 раз в каждую сторону.

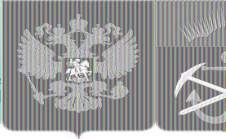




Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.

**Ноги в коленях не сгибать.** По 20 раз к каждой ноге.

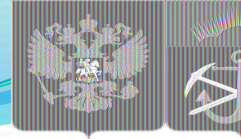




Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину. Повторить 6 раз.



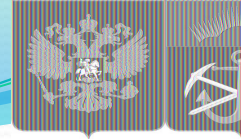
**Не смог, тогда выполняй следующее упражнение.**



Исходное положение - лягте на живот, ноги прямые вместе, руки выпрямите вверх. Поднимайте прямые руки и ноги вверх, на столько, насколько у вас хватит гибкости. Сделайте статическое напряжение в таком положении на 1-2 секунды, сделав выдох. Вернитесь в исходное положение и повторите движение 15 раз. Сделайте в трех подходах с перерывом на отдых 1 минуту.



# Добавляем маховые упражнения.



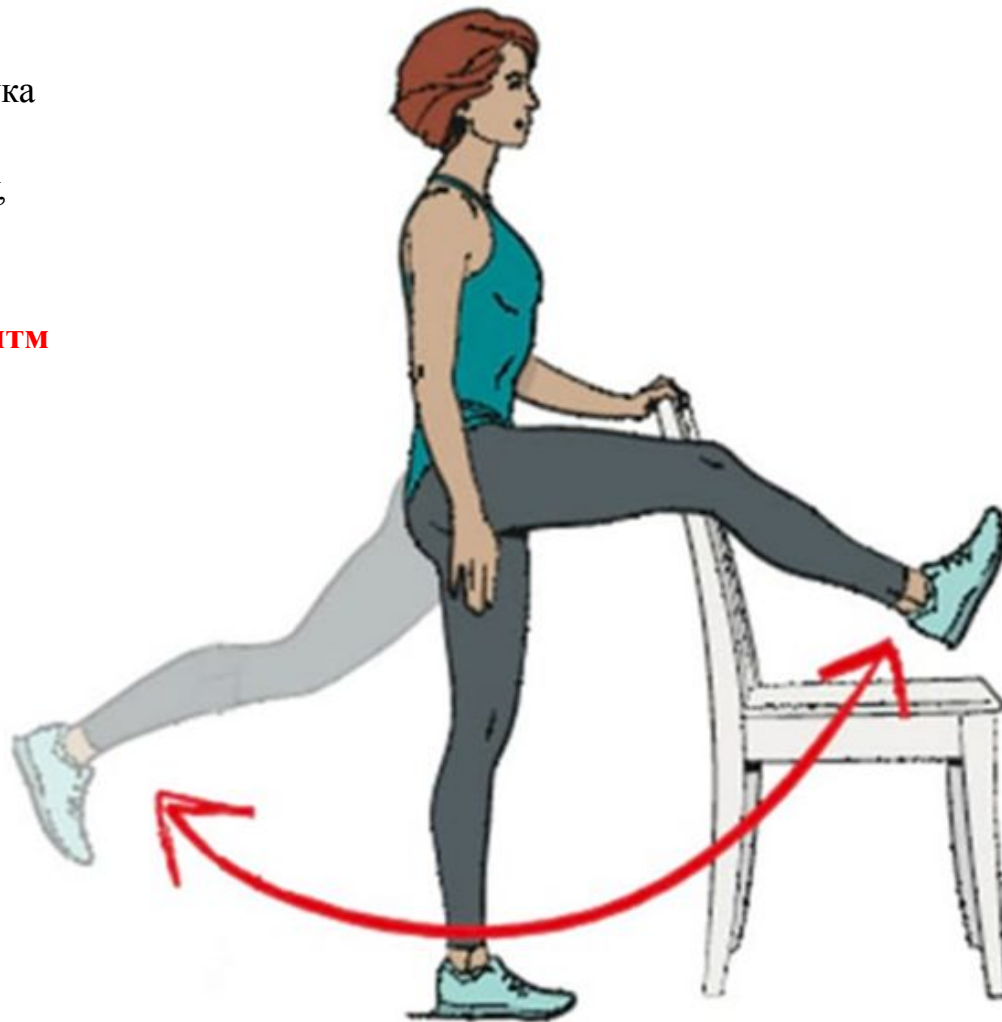
Махи ногами – это ритмичные движения ими по очереди с изменением привычного положения относительно туловища. Они бывают вперед, назад, в стороны, выполняются стоя, лежа, на четвереньках.

## Махи ногой вперед

Как делать:

- Исходное положение - встать ровно, одна рука – на опоре.
- Поднимите прямую ногу вверх на ту высоту, при которой вы не будете округлять спину.
- Опустите ногу.
- **Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.**
- **Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, не округляйте ее, не отрывать пятку опорной ноги от пола!**

**Повторить 20 раз на каждую ногу.**





# Махи ногой в сторону



Встаньте лицом к опоре и возьмитесь руками, что обеспечит Вам устойчивость.

Опорной ногой плотно упритесь в пол, распределяя центр тяжести в пятке и внешней стороне стопы, но носок от пола не отрывайте.

Отведите ногу в сторону максимально высоко, но без наклона корпуса в сторону.

Верните ногу в исходное положение, но пола не касайтесь, при этом, опускать ногу нужно медленнее, чем Вы поднимали её в сторону.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

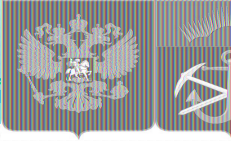
Хотя нагрузка на позвоночник не ложится, тем не менее, спину нужно держать ровной, а голова смотрит вперед.

Поднимать ногу нужно максимально высоко, но настолько, насколько позволяет растяжка, поэтому стараться поднять ногу выше, испытывая болезненные ощущения, не нужно.

**Повторить 20 раз на каждую ногу.**



## Махи ногой назад



Встаньте лицом к опоре на расстояние около 50-60 см, обопритесь руками для равновесия.

Выполните мах рабочей ногой назад по полукруглой дуге так высоко, как это будет для вас возможно.

Теперь медленно приведите вашу рабочую ногу вперед, пока не вернетесь в начальную позицию.

Смените ногу и повторите движение на другую сторону.

**Повторить 20 раз на каждую ногу.**

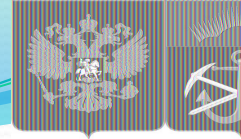
Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

Держите спину ровно.

Не раскачивайтесь — движение должно происходить только в тазобедренном суставе.



# Наклон вперед нога на опоре



Исходное положение - Ставим левую пятку на возвышение (скамейка, стул и т.д. должны быть ниже уровня ваших бедер).

Вытяните руки и выполняем 10 медленных пружинистых наклонов туловищем вперед, можете помочь себе, захватив носок ноги руками, в конечном положении в последнем наклоне зафиксировавшись на 10-15сек.

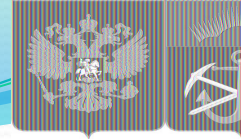
Повторить упражнение для другой ноги.

**Стопа правой опорной ноги должна быть направлена точно вперед, как, впрочем, и вся тазовая область. Если не удаётся направить таз точно вперед, снижайте высоту опоры. Ноги остаются прямыми.**

**Повторить 5раз для каждой ноги**



# Наклон вперед нога на опоре (справа/слева)



Исходное положение – стоя боком к шведской стенке (если нет к стулу, скамейке и т.д.), левая нога в сторону в упоре под углом до 90°, стопа опорной (правой) ноги должна быть направлена, параллельно опоре .

Выполняем 10 наклонов туловищем к прямой правой ноге, стараясь пальцами рук или ладонями коснуться пола. Зафиксироваться в последнем наклоне на 15 секунд.

Повторить упражнение для другой ноги.

**Стопа правой опорной ноги должна быть направлена, параллельно опоре. Если не удаётся выпрямить ноги, снижайте высоту опоры. Ноги остаются прямыми.**

**Повторить 5раз для каждой ноги.**

