

Областное государственное казенное образовательное учреждение Центр
психолог-педагогической, медицинской и социальной помощи

«Доверие»

РАССМОТРЕНА
на Методическом совете
Протокол № 3 от 28.03 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Копыцова И.А.
2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности «Пионербол»
летней смены**

1 смена: 01.06.2025-21.06.2025

2 смена: 24.06.2020-14.07.2025

Составитель: Чистякова Д.Н.,
инструктор по физической культуре.

с. Гагай
2025г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Пионербол» разработана для реализации в детском оздоровительном лагере, в рамках одной смены. Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона об образовании в РФ №273 от 28.02.2025 г. (ст.2, ст. 29, ст. 48, ст.55, ст.79.);
2. Концепции развития дополнительного образования (утверждённой Распоряжением Правительства от 15.05.2023 г №729).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 01.03.2023 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологических требований к организации воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 01.03.2025г. №28;

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Пионербол» предназначена для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие». Программа рассчитана на 36 часов.

2. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в рамках инклюзивной смены, как с нормативными детьми, так и с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, УО) в возрасте от 9 до 13 лет.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа актуальна, поскольку одним из приоритетных направлений воспитательной работы является приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование у них интереса и потребностей к систематическим занятиям спортом. Программа дополнительного образования «Пионербол» актуальна, потому что помогает повысить двигательную активность школьников, укрепить их здоровье и улучшить физическую подготовленность

4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

За время обучения по данной программе дети в короткое время смогут освоить азы игры в Пионербол и отработать начальные ключевые навыки. Играя в пионербол, дети становятся сильнее и выносливее, их организм лучше справляется с болезнями. Программа поможет сформировать у детей

быстроту, ловкость, выносливость, повышается ориентировка в пространстве, развивается сообразительность и быстрота мышления. Пионербол помогает стать терпеливым, самостоятельным, уверенным в себе, дисциплинированным и внимательным к деталям. Играя вместе, дети учатся договариваться, помогать друг другу и быть ответственными. Игра в пионербол — это отличный способ весело провести свободное время и стать лучше.

5. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обучить основам игры в «Пионербол»

Обучающие:

- сформировать начальные умения и навыки игры в пионербол;

Воспитательные:

- приобщение к спорту,
- воспитание чувства ответственности и взаимопомощи в команде;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, общей выносливости;
- развитие специальных двигательных способностей, необходимых для игры в пионербол;

Коррекционные:

- развитие навыков общения, сотрудничества;
- коррекция эмоционального состояния и снижение уровня тревожности через физическую активность и командную игру;
- развитие мелкой моторики и координации рук через выполнение технических элементов игры (передача мяча, подача).

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Пионербол» могут включать:

Предметные:

- знание правил игры в пионербол; умение выполнять основные технические приёмы (передача мяча, подача, приём мяча);
- навыки командной игры, взаимодействие с партнёрами;
- умение применять технические приёмы в игровых ситуациях.

Метапредметные:

- развитие координации движений, быстроты реакции, выносливости;
- улучшение общей физической подготовки;
- формирование навыков планирования своей деятельности и оценки её результатов;
- развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Личностные:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности и целеустремлённости;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки;
- укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Основы знаний

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

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски волейбольного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в

стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-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;

5. Комбинированные упражнения

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

6. Учебно-тренировочные игры

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

8. КАЛЕНДАРНО — ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Содержание занятия
1	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке	1	Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры.
2-3	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения
4-5	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Передача нижняя	2	Упражнения с мячом. Техника атаки. Придание мячу обратного вращения.

	прямая и нижняя боковая		
6-7	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	2	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол.
8-9	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.
10-11	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке. Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
12-13	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча. Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	2	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
14-15	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	2	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
16	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол.
17-18	Блокирование	2	Групповые тактические действия в

	нападающего броска. Выполнение нападающего удара.		нападении и защите. Пионербол с блокированием.
19	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1	Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
20	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
21	Обманные действия игроков, командные действия	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол.
22-24	Игра в пионербол по упрощенным правилам	3	Правила судейства. Пионербол.
25	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1	Техника быстрой атаки. Пионербол.
26-27	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	2	Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
28-29	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Правила игры.
31	Тактика свободного нападения. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1	Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
32	Позиционное нападение с изменением позиций	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол

	игроков		
33	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
34	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
35	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости
36	Соревнования	1	Проведение соревнований между отрядами.

9. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивная площадка
2. Волейбольная сетка — 1 шт
3. Мячи волейбольные — 2 шт