



**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2022 № 221-од

Директор ГБОУ школы № 380
Санкт-Петербурга

Подписано цифровой подписью:
Агунович Ольга Николаевна
Дата: 2022.08.30 16:19:34 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИОНЕРБОЛ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-14 лет

:

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Паршикова Алена Николаевна

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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

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.

Отличительные особенности

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Пионербол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться пионерболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Пионербол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы

Обучающиеся 12-14 лет.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

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

Задачи:

1. Обучающие:
 - Обучить обучающихся техническим приемам пионербола;
 - Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
 - Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры;
 - Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам;
 - Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.
2. Развивающие:
 - Развить координацию движений и основные физические качества;
 - Способствовать повышению работоспособности обучающихся;

- Развить двигательные способности;
 - Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
3. Воспитательные:
- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - Воспитать дисциплинированность;
 - Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
 - Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 14 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе– 15 человек.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные, дистанционные в виде бесед, тренировок, практических занятий, спортивных игр.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая (соревнования между волейбольными командами, групповая отработка технических и тактических приемов в волейболе).

Срок реализации – 1 год (144 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

Техническое оснащение:

- Экран
- Компьютер
- Мультимедиа-проектор

Дидактический материал:

- Видеоматериал
- Практические задания.
- Упражнения.
- Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- Оценка психофизиологического состояния.
- Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы).
- Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.
- Правила игры в пионербол.

- Инструкции по охране труда.

Спортивное оборудование:

- Волейбольные мячи
- Набивные мячи
- Гимнастические скакалки для прыжков
- Волейбольная сетка

Планируемые результаты

По окончании курса обучающиеся 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.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебный план
«Пионербол»**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		Опрос
I.	Основы знаний	5			
	Понятие о технике и тактике игры	2	2		тест
	Правила игры в пионербол	1	1		тест
	Предупреждение травматизма	1	1		тест
	Правила соревнований	1	1		зачет
II.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Зачет, сдача теста
III.	Технические и тактические приемы	119			
	Подача мяча	10	2	8	тест
	Передачи	10	2	8	тест
	Нападающий бросок	10	2	8	тест
	Блокирование	10	2	8	тест
	Комбинированные упражнения	30	2	28	тест
	Учебно-тренировочные игры	43	6	37	тест
	Судейство игр	6	3	3	тест
	Итоговое занятие	2	2		соревнование
	Итого:	144	30	114	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный контроль обучающихся проходит в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, который является локальным нормативным актом ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга и определяет формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения дополнительного образования детей.

Критерии оценивания показателей результативности освоения обучающимися программы

В течение учебного года осуществляется комплексная диагностика знаний, умений и навыков, полученных обучающимися; контроль осуществляется на конец первого полугодия и конец учебного года.

№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
Итоговый балл:								-

Баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной** шкале по каждому критерию и заносятся в таблицу: «Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Пионербол»

Все баллы суммируются и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Средний балл».

Уровень освоения программы выставляется по следующей шкале:

от 7 до 20 баллов – уровень низкий

от 21 до 28 баллов – уровень средний

от 29 до 35 баллов – уровень высокий

**Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы
объединения «Пионербол»**

№ пп	ФИО обучающегося	Итог освоения разделов программы в баллах							Сред ний балл
		Опыт освоения теоретическо й информации	Опыт практическ ой деятельнос ти	Опыт эмоц ионал ьно- ценно стных отно шени й	Опыт творч ества	Опыт общ ения	Осозн ание ребен ком актуа льны х дости жени й	Моти вация и осозн ание персп ектив ы	
1									

**Оценка практической подготовленности
по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Воз раст , лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			выс оки й	сред ний	низ кий	выс оки й	сред ний	низ кий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	12 14	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	12 14	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	12 14	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	12 14	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
---------------------	---	------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Пионербол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Оценочные материалы

Формы контроля и сроки проведения

Основной показатель работы секции по пионерболу- выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действиях.

Формы фиксации результатов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в Пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической

подготовке контрольные зачеты.

Формы контроля и сроки проведения	Варианты контрольно-измерительных материалов	Формы фиксации результатов реализации программы
Опрос		
Тестовое задание	Грамоты	Контрольные игры
Контрольные упражнения	Дипломы	Контрольные зачеты
Контрольная игра в волейбол	Протоколы соревнований	Открытые занятия
Контрольные зачеты	Видеосъемка	Соревнования
Календарные игры	Фотографии	Контрольные упражнения

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела, обучающиеся 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, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. 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 обучающихся.

Информационные источники

Нормативная база:

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04),
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления»
10. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0)
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)

12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
15. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
17. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)
18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
20. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
21. Положение о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;
22. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

Список литературы для использования педагогом:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2020г.

Список литературы в адрес обучающихся и родителей:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 222-од от 30.08.2022

Директор

— _____ О.Н. Агунович

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пионербол»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	19.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №221-од от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Пионербол»**

Особенности программы и организации образовательного процесса:

Цель: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающегося посредством занятий волейболом.

Задачи обучения:

Образовательные:

- Совершенствование умений и навыков в игре пионербол;
- Закрепить знания об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры;
- Усовершенствовать тактические и технические приемы игры.

Развивающие:

- Развивать координационные и кондиционные способности;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В теоретической части углубленно рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

Теоретическое занятие: - понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований, самоподготовка юного спортсмена

II. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: *Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Практическое занятие: *Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Практическое занятие: *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.

Практическое занятие: *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Практическое занятие: *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.

Практическое занятие: *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

Практическое занятие:

1. Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

Практическое занятие:

2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Практическое занятие:

3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

Практическое занятие:

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Практическое занятие:

5. Комбинированные упражнения

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

Практическое занятие:

6. Учебно-тренировочные игры

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

Теоретическое занятие:

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Пионербол»
на 2022-2023 учебный год
педагога Паршикова Алёна Николаевна

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1	2.09		Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	2	
2	5.09		Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	2	
3	9.09		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	2	
4	12.09		Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	2	
5	16.09		Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	2	
6	19.09		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	2	
7	23.09		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	2	
8	26.09		Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	2	
9	30.09		Подача мяча. Приём мяча после подачи	2	
10	3.10		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	2	

11	7.10		Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2	
12	10.10		Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	2	
13	14.10		Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	2	
14	17.10		Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2	
15	21.10		Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	
16	24.10		Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	2	
17	28.10		Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	
18	31.10		Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2	
19	4.11		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2	
20	7.11		Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	2	
21	11.11		Нападающий бросок с первой и со второй линии. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
22	14.11		Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	
23	18.11		Обучение блокированию.	2	
24	21.11		Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	
25	25.11		Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у	2	

			сетки в парах с нападающим и блокирующим.		
26	28.11		Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
27	2.12		Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2	
28	5.12		Закрепление подачи мяча. ОФП.	2	
29	9.12		Закрепление приема мяча после подачи.	2	
30	12.12		Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	2	
31	16.12		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2	
32	19.12		Учебно-тренировочная игра.	2	
33	23.12		Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контроль приема мяча после подачи.	2	
34	26.12		Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	2	
35	30.12		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	
36	13.01		Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	2	
37	16.01		Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	
38	20.01		Обучение приему мяча от сетки.	2	
39	23.01		Закрепление нападающего броска.	2	
40	27.01		Закрепление приема мяча от сетки.	2	
41	30.01		Учебные игры с заданиями.	2	

42	3.02		Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска со второй линии.	2	
43	6.02		Прием мяча в падении. Передача мяча.	2	
44	10.02		Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	2	
45	13.02		Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2	
46	17.02		Приём мяча на месте и после перемещения.	2	
47	20.02		Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	2	
48	24.02		Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями.	2	
49	27.02		Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	
50	3.03		Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.	2	
51	6.03		Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	2	
52	10.03		Формирование навыков командных действий.	2	
53	13.03		Обучение действиям игрока в защите.	2	
54	17.03		Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	2	
55	20.03		Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	2	
56	24.03		Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения приема мяча от сетки.	2	

57	27.03		Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	2	
58	31.03		Закрепление технических приемов в нападении	2	
59	3.04		Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	2	
60	7.04		Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	2	
61	10.04		Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра с заданиями.	2	
62	14.04		Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. Прыжковые упражнения.	2	
63	17.04		Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	
64	21.04		Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебно-тренировочная игра.	2	
65	24.04		Закрепление блокирования нападающего броска. Учебная игра с самостоятельным судейством.	2	
66	28.04		Закрепление одиночного и двойного блока. Игра с индивидуальными заданиями.	2	
67	1.05		Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	2	
68	5.05		Контроль блокирования нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.	2	
69	8.05		Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра с самостоятельным судейством.	2	

70	12.05		Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	2	
71	15.05		Учебная игра с самостоятельным судейством	2	
72	19.05		Учебная игра по правилам соревнований.	2	
			Всего часов	144	

План воспитательной работы с обучающимися

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1.	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	сентябрь	ГБОУ школа №380	
2.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	сентябрь	ГБОУ школа №380	
3.	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	октябрь	ГБОУ школа №380	
4	Участие в соревнованиях по пионерболу среди школ.	ноябрь	внеаудиторно	
5	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	ноябрь	ГБОУ школа №380	
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	декабрь	ГБОУ школа №380	
7	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	декабрь	ГБОУ школа №380	
8	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	ГБОУ школа №380	
9	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь	ГБОУ школа №380	
10	Беседы по пожарной безопасности.	февраль	ГБОУ школа №380	
11	Индивидуальные беседы с обучающимися.	апрель	ГБОУ школа №380	
12	Изучение уровня воспитанности обучающихся.	май	ГБОУ школа №380	
13	Беседа «Как бороться с конфликтами»	май	ГБОУ школа №380	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание на тему: «О задачах объединения в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор »	сентябрь	ГБОУ школа №380	
2	Мастер класс для родителей и детей	сентябрь	ГБОУ школа №380	
3	Индивидуальные консультации	октябрь	ГБОУ школа №380	
4	Поездка с родителями на соревнования	ноябрь	ГБОУ школа №380	
5	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	ноябрь	ГБОУ школа №380	
6	Родительское собрание на тему: «Показательные выступления»	январь	ГБОУ школа №380	
7	Индивидуальные консультации	январь	ГБОУ школа №380	
8	Поездка с родителями, на дружескую игру в соседнюю школу.	февраль	внеаудиторно	
19	Просветительские беседы	февраль	ГБОУ Школа №380	
10	Совместная поездка с родителями на экскурсию в музей	февраль	внеаудиторно	
11	Родительское собрание на тему: «Внутри групповые соревнования»	апрель	ГБОУ школа №380	
12	Совместное празднование Дня города.	май	внеаудиторно	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата: «_____» «_____» 2022 года