

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 15»
Г.П. Логинова Г.П. Логинова
Приказ от 28.08.2024 № 1 «ДОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Североуральский городской округ,
п. Третий Северный
2024

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты.....	7
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1 Формы аттестации	9
2.2 Методические материалы.....	9
2.3 Список литературы	11
Приложение 1	12
Приложение 2	15

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа дает возможность учащимся совершенствовать двигательные способности: быстроту, силу, ловкость, точность движений, выносливость, а также воспитывать в себе такие личностные качества, как целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность, взаимовыручку и командный дух.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» составлена на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуют, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол также развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она адаптирована на один год обучения. Для первого года обучения больше внимания уделяется технической подготовке, так как учащиеся придут на

занятия в начале года с разным уровнем подготовленности. Поэтому основными упражнениями на занятиях будут игровые упражнения связанные с групповыми взаимодействиями.

Адресат.

Программа предназначена для детей в возрасте 10-13 лет без требований к знаниям и умениям. Обучающиеся допускаются к занятиям только при наличии справки от врача-педиатра.

Программа рассчитана на 68 часов, срок реализации данной программы 34 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Минимальное число детей, одновременно находящихся в группе, – 12 максимальное – 24.

Состав группы постоянный, является основным составом направления «Пионербол».

Режим занятий.

Занятия по данной дополнительной общеобразовательной программе организованы с периодичностью один раз в неделю по 2 часу. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 40 минут).

Объем общеобразовательной общеразвивающей программы на весь период обучения 34 учебных недели; продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану – 68 часов.

Количество часов:

Всего 68 часа. Количество часов в неделю – 2 час.

- Первый год обучения – 68 часа.

Срок освоения программы – 1 года.

Формы обучения.

На занятиях применяются различные формы работы:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая.

Индивидуальная форма применяется для отработки определенных технических элементов (тестирование, зачёты)

Фронтальная форма – работа со всей группой одновременно (показ, объяснение, демонстрация, и т.п.).

- Групповая работа подразумевает работу в парах, тройках для выполнения определенных технико-тактических задач (Участие в районных соревнованиях по пионерболу в составе сборной команды школы).

Виды занятий, применяемые в учебном процессе.

Основной формой учебного процесса в объединении остаются групповые практические занятия, а также участие в соревнованиях физкультурно-спортивно направленности школьного и муниципального уровня.

Формы подведения результатов: контроль теоретической и практической подготовки, тестирование, турниры, зачет.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через спортивную игру пионербол.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в пионербол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (пионербол), обучить учащихся техническим приемам пионербола;
- обучить учащихся тактическим взаимодействиям при игре в пионербол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма.

Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укреплять здоровье детей;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, умение в нужный момент мобилизовать свои физические силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

1.3 Содержание программы (1 год обучения)

1.3.1 Учебный план (1 год обучения)

№	Раздел	Количество часов			Формы обучения/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	9	0	9	Беседа, фронтальный опрос, использование наглядных пособий.
2	Физическая подготовка	0	40	40	Практическая работа
2.1	Общая физическая подготовка.	0	20	20	
2.2	Специальная физическая подготовка.	0	20	20	
3	Тактическая подготовка	0	11	11	Тестирование
4	Контрольные нормативы	0	8	8	Тестирование
Итого		9	59	68	

1.3.2 Содержание учебного плана (1 год обучения)

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Обучение подаче мяча. Обучение нападающему броску.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5 м., 10 м. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие скоростных и силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Прием мяча

после подачи. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Прием мяча через сетку с места. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Чередование перемещений. Прием подачи, передача к сетке. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

3. Тактическая подготовка.

Практика: Действия игрока после приема мяча. Взаимодействие игроков. Формирование навыков командных действий. Обучение тактическим действиям при выполнении подач. Обучение тактическим действиям при выполнении передач.

4. Контрольные нормативы.

Практика: Контроль выполнения подачи мяча. Контроль приема мяча после подачи. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Контроль выполнения приема мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска с первой линии. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы «Пионербол» у учащихся формируются представления о игре, как о части культуры здорового и безопасного образа жизни, способа укрепления своего здоровья. По окончании курса учащиеся должны знать правила игры, применять полученные знания в игре.

В результате освоения программы достигаются следующие результаты:

предметные:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол.

метапредметные:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Стенка гимнастическая – 8 шт.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- Скакалки гимнастические – 19 шт.
- Маты гимнастические – 10 шт.
- Коврики гимнастические – 5 шт.
- Канат – 1 шт.
- Мячи набивные (1 кг) – 5 шт.
- Мячи теннисные – 12 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.

Презентационное оборудование

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Колонки – 2 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования со специальными знаниями в области физкультуры и спорта.

2.1 Формы аттестации

Аттестация учащихся проходит в форме турниров, тестирования, зачетов.

2.2 Методические материалы

Образовательный процесс по данной программе предполагает очное обучение.

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Техника индивидуального обучения.
4. Групповая техника.
5. Техника проблемного обучения.

6. Здоровьесберегающая техника.

7. Техника личностно-ориентированного обучения.

Формы организации образовательного процесса

Программа разработана для группового обучения.

Формы организации учебного занятия

Занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

- на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация;
- на этапе практической деятельности – беседа, дискуссия, практическая работа, товарищеская игра;
- на этапе освоения навыков – контроль, товарищеская игра;
- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, контроль, турнир;
- методика проблемного обучения;
- методика дизайн-мышления;
- методика проектной деятельности.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент.
2. Объяснение задания.
3. Практическая часть занятия.
4. Подведение итогов.
5. Рефлексия.

2.3 Список литературы

Список литературы для детей

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012. 2.
2. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт». 2003. 3
3. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.

Список литературы для педагога

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
3. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. М.: Феникс, 2001. – 251 с.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». М.: 2009. №1.
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения: Спорт в школе. – 2000. – N 41–42. С. 5–17.
6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград : / Учитель, 2011. – 251 с.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С. Блудлина, С.В. ЕмельяновВолгоград: Учитель-АСТ, 2010.
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айрипресс, 2012.
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айрипресс, 2012.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц первый набор/второй набор	Форма занятия	Всего	Название темы	Место проведения	Форма контроля
<i>1 год обучения</i>						
1	Сентябрь	Теория и практика/индивидуальная работа	2	Основные положения правил игры в пионербол Разметка площадки. Стойка игрока.	Спортивный зал	Текущий
2	Сентябрь	Теория и практика/работа в группах	2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход	Спортивный зал	Текущий
3	Сентябрь	Теория и практика/работа индивидуальная и в группах	2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Спортивный зал	Текущий
4	Сентябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
5	Октябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Спортивный зал	Текущий
6	Октябрь	Теория и практика/работа индивидуальная и в группах	2	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Спортивный зал	Текущий
7	Октябрь	Теория и практика/работа индивидуальная и в группах	2	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5 м, 10 м.	Спортивный зал	Текущий
8	Октябрь	Теория и практика/работа индивидуальная и в группах	2	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Спортивный зал	Текущий

9	Ноябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Выбиваль»	Спортивный зал	Текущий
10	Ноябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Подача мяча. Приём мяча после подачи. СФП	Спортивный зал	Текущий
11	Ноябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	Спортивный зал	Текущий
12	Ноябрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Текущий
13	Декабрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Спортивный зал	Текущий
14	Декабрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра «Три касания»	Спортивный зал	Текущий
15	Декабрь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Передача мяча через сетку с места. СФП	Спортивный зал	Текущий
16	Декабрь	Практика/индивидуальная работа	2	Тестирование	Спортивный зал	Тестирование
17	Январь	Практика/индивидуальная работа	2	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Спортивный зал	Текущий
18	Январь	Теория и практика/работа индивидуальная	2	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Спортивный зал	Текущий

19	Январь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Текущий
20	Январь	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах и в группах	2	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Текущий
21	Февраль	Практика/работа в группах	2	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	Спортивный зал	Текущий
22	Февраль	Практика/работа в группах	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Товарищеская игра
23	Февраль	Практика/работа в группах	2	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал	Товарищеская игра
24	Февраль	Практика/индивидуальная работа, в парах	2	Контроль выполнения подачи мяча	Спортивный зал	Текущий
25	Март	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Спортивный зал	Текущий
27	Март	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спортивный зал	Текущий
28	Март	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
29	Апрель	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
30	Апрель	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Игра «Собачки»	Спортивный зал	Текущий
31	Апрель	Теория и практика/работа индивидуальная, в парах	2	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий

32	Апрель	Теория и практика/работ а индивидуальна я	2	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Текущий
33	Май	Теория и практика/работ а индивидуальна я и в группах	2	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий
34	Май	Практика/рабо та в группах	2	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам с заданиями.	Спортивный зал	Товарищеская игра

Приложение 2

Оценочные материалы

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- *Технология личностно-ориентированного обучения* – соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.

- *Здоровьесберегающая технология* является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- *Технология проблемного обучения* – учащиеся получают новые знания и умения посредством разрешения проблемных ситуаций в игровой деятельности.

- *Групповая технология* – которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- *Технология индивидуального обучения* – при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. В процессе занятий используются две большие группы методов: общепедагогические (словесные и наглядные); практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы).

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Система контроля результативности обучения.

Формы и средства выявления.

Основными средствами контроля результативности обучения являются контрольные упражнения:

- По технике: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; передачи мяча у сетки; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча снизу; прямой нападающий удар.

- По техническим приемам игры: техника нападения (стойки, перемещения); передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, техника защиты (стойки, перемещения), прием мяча, блокирование.

- По тактическим приемам игры: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия в защите и нападении. Контроль может быть, как текущим, так и зачетным. Для определения физической подготовленности занимающихся проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Виды испытаний	Оценка	Первый год обучения	
		Мальчики	Девочки

Бег 30 м		7,1	7,3
		7,0	7,2
		5,4	5,6
Прыжки в длину с места, см.		110	100
		125	125
		165	155
Челночный без 3*10м	Ниже среднего	10,4	11,2
		10,0	10,7
		9,1	9,7
Подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина из вися лежа)	Средний	1	0
		2	1
		4	2
	Выше среднего		

Формы фиксации.

ФИ учащегося	Без 30 м	Прыжки в длину с места, см	Челночный без 3*10 м	Подтягивание на перекладине	Прохождение программы

Формы предъявления результатов обучения.

Участие занимающихся в районных соревнованиях по пионерболу в составе сборной команды школы.

Периодичность.

Раз в год.