

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчики:
Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

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 высокие 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 12-17 лет.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 72 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу, 72 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.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 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 (72 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

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

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 сопереживания;
- 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 корригирующих 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 промежуточно й аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	Вводное занятие	1	1		Опрос
I.	Основы знаний	4			
	Понятие о технике и тактике игры	1	1		тест
	Правила игры в пионербол	1	1		тест
	Предупреждение травматизма	1	1		тест
	Правила соревнований	1	1		зачет
II.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Зачет, сдача теста
III.	Технические и тактические приемы	58			
	Подача мяча	5	1	4	тест
	Передачи	5	1	4	тест
	Нападающий бросок	5	1	4	тест
	Блокирование	5	1	4	тест
	Комбинированные упражнения	15	1	14	тест
	Учебно-тренировочные игры	20	1	19	тест
	Судейство игр	3	1	2	тест
	Итоговое занятие	1	1		соревновани е
	Итого:	72	14	58	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный контроль обучающихся проходит в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам и определяет формы, порядки периодичность проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделении 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	Удовлетвительно	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							Средний балл
		Опыт освоения теоретической информации	Опыт практической деятельности	Опыт эмоционально-ценностных хотений	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребенка актуальными достижениями	Мотивация и осознание перспектив	
1									

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Подача мяча</i>	<i>1. Подача мяча (из 5 попыток)</i>	12 14	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	12 14	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	12 14	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
<i>Нападающий бросок</i>	<i>1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)</i>	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	<i>2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	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 обучающиеся 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»

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. Клещёв – 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. – 2015гг. - 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
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пионербол»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Е.А.Резниченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Пионербол»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка Цель и задачи программы

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 быстроты 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-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.			Опрос
2.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.			Беседа
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.			Беседа
4.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
5.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».			Беседа. Мозговой штурм. Игра
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
7.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
8.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
9.	Подача мяча. Приём мяча после подачи			Беседа. Мозговой штурм. Игра
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
11.	Подача мяча. Приём			Беседа.

	мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.			Мозговой штурм. Игра
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
13.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП			Беседа. Мозговой штурм. Игра
14.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
15.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
16.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
17.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
18.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
19.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
20.	Нападающий бросок через сетку сместа и после двух шагов в прыжке. ОФП.			Беседа. Мозговой штурм. Игра

21.	Нападающий бросок с первой и совторой линии. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
22.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
23.	Обучение блокированию.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
24.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
25.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
26.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
27.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
28.	Закрепление подачи мяча. ОФП.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
29.	Закрепление приема мяча после подачи.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
30.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.			Беседа. Мозговой штурм. Игра

31.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой			Беседа. Мозговой штурм. Игра
32.	Учебно-тренировочная игра.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
33.	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контроль приема мяча после подачи.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
34.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
35.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
36.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
37.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
38.	Обучение приему мяча от сетки.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
39.	Закрепление нападающего броска.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
40.	Закрепление приема мяча от сетки.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
41.	Учебные игры с заданиями.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
42.	Учебно-тренировочная			Беседа.

	игра. Контроль техники нападающего броска со второй линии.			Мозговой штурм. Игра
43.	Прием мяча в падении. Передача мяча.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
44.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
45.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей			Беседа. Мозговой штурм. Игра
46.	Приём мяча на месте и после перемещения.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
47.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
48.	Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с			Беседа. Мозговой штурм. Игра
49.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
50.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
51.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
52.	Формирование навыков командных			Беседа. Мозговой штурм. Игра

	действий.			
53.	Обучение действиям игрока в защите.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
54.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
55.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
56.	Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения приема мяча от сетки.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
57.	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
58.	Закрепление технических приемов в нападении			Беседа. Мозговой штурм. Игра
59.	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
60.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра с заданиями.			Беседа. Мозговой штурм. Игра
62.	Закрепление нападающего броска			Беседа. Мозговой штурм.

	первой и второй линии. Прыжковые упражнения.			Игра
63.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.			Игра
64.	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебно-тренировочная игра.			Игра
65.	Закрепление блокирования нападающего броска. Учебная игра с самостоятельным			Игра
66.	Закрепление одиночного и двойного блока. Игра с индивидуальными заданиями.			Игра
67.	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.			Игра
68.	Контроль блокирования нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.			Игра
69.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра с самостоятельным судейством.			Игра
70.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.			Игра
71.	Учебная игра с самостоятельным судейством			Игра
72.	Учебная игра по правилам			Игра

