

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 65



Директор МАОУ СОШ
И.Ю. Бугаева
« 1 » 09 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Пионербол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: сентябрь-декабрь 2024 г. (34ч)

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Состав группы: 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Неделько О.В.
учитель физической культуры
(Ф.И.О., должность автора-составителя)

г. Краснодар, 2024г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)
- Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» - имеет физкультурно- спортивную направленность.

Актуальность программы

В процессе изучения программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе пионербол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Игра в пионербол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы состоит в том, что содержание программы ориентировано на изучение техники и тактики пионербола, на повышения общего уровня физической подготовленности, на привитие обучающимся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на пропаганду здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия пионерболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Уровень содержания программы, объем и сроки реализации

Программа ознакомительного уровня.

Срок обучения по программе сентябрь-декабрь 34 ч.

Форма обучения – очная.

При определённых условиях (отмена занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим основаниям, временная удалённость учащегося и т.д.) программа частично может быть реализована дистанционно.

Дистанционная форма обучения предполагает занятия через сеть Интернет в режиме реального времени при помощи платформы Яндекс. Режиме онлайн с применением мессенджера Сферум и электронной почты.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на один год, при 3-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Учебные занятия по форме, содержанию и способу организации учебной деятельности, по принципам взаимодействия с обучающимися во многом отличаются от традиционных занятий, поскольку основаны, прежде всего, на диалогичности общения, рефлексивной позиции ведущего, безоценочном принятии обучающихся.

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в мероприятиях. При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения детей).

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

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

Образовательные:

- 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 (пионербол);
- Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам пионербола;

- Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.

Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развить двигательные способности;

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

Предметные:

- Формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом;

- Владеть техникой верхней прямой подачи мяча, техникой нападающего удара, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;

- Владеть контратакующим действиям в пионерболе;
- Владеть навыками судейства;
- Владеть командными действиями в защите и нападении;
- Играть по правилам;
- Принимать мяч у сетки;
- Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Знать методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;

- Знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях пионерболом;

Метапредметные:

- Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

•

- Умение оказывать помощь своим сверстникам;
- Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивных соревнований

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	5		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	16		16
III.	Технические и тактические приемы	87		
	Подача мяча	10	1	9
	Передачи	10	1	9
	Нападающий бросок	10	1	9
	Блокирование	10	1	9
	Комбинированные упражнения	20		20
	Учебно-тренировочные игры	21	3	18
	Судейство игр	6	3	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

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

I. Основы знаний – 5 часов

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

II. Специальная физическая подготовка – 16 часов

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».

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.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски 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.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.
Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы – 87 часов

Подача мяча – 10 часов

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

2. Передачи – 10 часов

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

3. Нападающий бросок – 10 часов

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

4. Блокирование – 10 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 20 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры – 21 час

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

7. Судейство игр – 6 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
16.	Передача мяча через сетку с места.	
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
18.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по	

	упрощённым правилам.	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	
22.	Учебно-тренировочная игра.	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
26.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
30.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
31.	Обучение блокированию.	
32.	Блокирование нападающего броска.	
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
34.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение № 1)

Условия реализации программы

Для реализации программы следует обратить внимание на помещение, где проходят занятия с детьми, на их площадь, освещённость, расположение и размеры учебных зон, которые должны обеспечивать возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной деятельности для всех участников образовательного процесса и соответствовать санитарным нормам (СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».).

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Спортивная площадка
- Сетка волейбольная
- Мяч волейбольный
- Гимнастический мостик
- эспандер
- мат гимнастический
- инвентарь для спортивных игр.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

<https://rmc23.ru/> Региональный модельный дополнительного образования детей Краснодарского края

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края.

<http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

Кадровое обеспечение педагог дополнительного образования имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе.

Формы контроля и аттестации

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Мониторинг предметных результатов

Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы. В диагностических таблицах фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года.

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий отдельных диагностических кейсов по каждому модулю.

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера, творческие задания, интеллектуальные турниры, информационный поиск.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся 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, учащиеся 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 занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
3. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988г.
4. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980
5. Спорт – это жизнь / ред.-сост. Л. И. Жук. — Минск: Красико-Принт, 2013. - 128 с. - (Праздник в школе).