Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт–Петербурга

Подписано цифровой подписью: Миренкова Алина Александровна
DN: cn=Миренкова Алина Александровна, o=ГБОУ школа № 315 Пушкинского района Санкт-Петербурга, ou=Директор, email=school_315@mail.ru, c=RU

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 2
от 31.10.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 5 от 31.10.2023 г.
Директор ГБОУ школа № 315
_____А.А. Миренкова

Дополнительная общеразвивающая программа

Азбука спортивных игр. Пионербол.

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок освоения: 18 дней

Разработчик: Богдашова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «У мольберта» (далее по тексту – программа), разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ школы № 315 Пушкинского района.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат: обучающиеся (без гендерных различий) 8-12 лет. Медицинский допуск.

Актуальность программы: данная программа отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей в повышении двигательной активности, физического совершенствования учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребенка в единстве и многообразии своих физических, психических и нравственных качеств, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества в подготовке спортивного резерва нации.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и сроки освоения: объем образовательного процесса – 36 часов, 18 дней.

Цель: приобщить детей к здоровому образу жизни через спортивную игру.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость;
- упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- содействие развитию двигательных способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, ловкость);
- формировать у детей устойчивого интереса к физическим занятиям;
- формировать стремление достигать положительных результатов;
- развивать точность, быстроту реакций, силу, глазомер.

Обучающие:

- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игр с мячом;
- дать необходимые знания в области физической культуры;
- изучить правила игры в мяч и порядок проведения соревнований.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- приобретены навыки межличностных отношений;
- сформированы волевые качества.

Метапредметные:

- сформирована коммуникабельность;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

Предметные:

- освоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- овладели техническими приемами ловли и передачи мяча;
- познакомились с основными определениями в различных видах игр с мячом (пионербол).

Организационно-педагогические условия реализации

– **Язык реализации:** русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучении: на обучение принимаются все желающие с медицинским допуском. Группы разновозрастные ни менее 15 человек, группы, Обучающиеся на занятиях должны иметь при себе спортивную форму.

Формы организации и проведения занятий: фронтальная и коллективная, групповая.

Основная форма организации учебной деятельности- учебное занятие. Занятие, проводимые по этой программе, в основном являются практическими. В программе созданы необходимые условия для совместной деятельности обучающиеся и их родителей.

Материально-техническое оснащение: спортивный стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь (мячи различного размера, скакалки, обручи, волейбольная сетка, канат).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Вводное занятие.** Техника безопасности и правила поведения на занятиях с мячами. Первоначальное тестирование владение мячом.	2	1	1	тестирование
2.	**Физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств (специальные и подготовительные упражнения: «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скамейку, упражнения с мячом (гимнастические, волейбольный, арабский, мячи для фитнеса), обручи. Упражнения на развитие силы в лучезапястном и голеностопном суставах. Упражнения с веревкой, перетягивание каната (малого).	10	2	8	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения контрольных упражнений. Наблюдение за развитием личностных качеств.

3.	**Техническая подготовка** Виды передвижений без предмета, с предметами; Эстафеты с передачами мяча различного размера; Эстафеты «кто быстрее»; Броски и ловля мяча из разных направлений. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	22	2	20	контрольные упражнения.
4.	**Итоговое занятие** Спортивная игра «Пионербол»	2		2	Самоанализ, подведение итогов
	Всего:	36	5	31	

Рабочая программа

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость;
- упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- содействие развитию двигательных способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, ловкость);
- формировать у детей устойчивого интереса к физическим занятиям.
- Формировать стремление достигать положительных результатов.
- Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желание использовать в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать точность, быстроту реакций, силу, глазомер.

Обучающие:

- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игр с мячом;
- дать необходимые знания в области физической культуры;
- изучить правила игры в мяч и порядок проведения соревнований.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Личностные:

- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- приобретены навыки межличностных отношений;

- сформированы волевые качества.

Метапредметные:

- сформирована коммуникабельность;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

Предметные:

- освоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- овладели техническими приемами ловли и передачи мяча;
- познакомились с основными определениями в различных видах игр с мячом (пионербол).

Содержание

Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения на занятии.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: демонстрация техники работы со спортивным инвентарём.

Первоначальное тестирование владением мячом.

Форма контроля: тестирование.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: диагностика стартовых способностей по показателям, ОРУ, упражнения на развитие силы кисти (висы), упражнения с малыми мячами, упражнения на развитие ловкости и координации движений, упражнения на развитие скоростных качеств, эстафеты.

Форма контроля: опрос, показ, контрольные упражнения.

Техническая подготовка

Теория: техника передачи, ведения и ловли мяча, правила игры в пионербол.

Практика: упражнения на технику передачи мяча и ловли мяча, упражнения на укрепление мышц лучезапястного и голеностопного сустава (гимнастическая скамейка, скакалка, мячи различного размера), виды передвижений без предмета, с предметами, метание мяча, броски мяча через волейбольную сетку, эстафеты с передачами мяча различного размера, в разных направлениях, спортивная игра в пионербол.

Форма контроля: опрос, показ, контрольные упражнения. Турнир между мальчиками и девочками.

Итоговое занятие.

Практика: проведение соревнования по спортивной игре «Пионербол».

Форма контроля: Технический зачет по результату участия в изученной спортивной игре «Пионербол».

Методические материалы

Методы обучения:

- наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

- словесный и наглядный - пояснение и показ упражнений, повторение упражнений, показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей.

- словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

- практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. *Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

2. Плакаты и стенды, наглядные материалы (физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений), игровые технологии на уроках, нормативные тесты.

3.Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний

организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически

изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по спортивным играм.
- Инструкции по охране труда.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение.
- Порицание.
- Создание ситуации успеха.
- Стимулирующее оценивание.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований.
- Информация об обязательных результатах обучения.
- Познавательные затруднения.
- Прогнозирование деятельности.

*Социальные методы***:**

- Создание ситуации взаимопомощи.

- Поиск контактов и сотрудничества.
- Заинтересованность в результатах.

Для сохранения физического и психического здоровья обучающихся на занятиях применяются различные технологии: здоровьесберегающие, индивидуально-дифференцированные и игровые.

Использование здоровьесберегающих технологий педагогом на занятии заключается в защите здоровья обучающихся от нанесения потенциального вреда, формировании культуры здоровья, воспитания потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формировании соответствующих навыков.

Применение в образовательном процессе индивидуально - дифференцированной технологии дает возможность работать с детьми разного возраста, разным уровнем владения спортивными играми. Здесь используются индивидуальные задания, работа по группам, командам.

Основная технология на занятиях - игровая. Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2022. - 224 с.
2. Глейберман А.Н., Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 953 с.
3. Комплект плакатов "Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций": 8 плакатов с методическим сопровождением. - Москва: РГГУ, 2017. - 986 с.
4. Федорова Н.А., Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Федорова – М.: Экзамен, 2019. – 152с.
5. Лях В.И., Координационные способности. Диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 231 с.
6. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. — СПб: Лань, 2023. —128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0 – Текст: непосредственный.
7. Родин, А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: монография / — М.: Спорт, 2023. — 188 с. - ISBN 978-5-907601-13-0 – Текст: непосредственный.

Список литературы для детей:

1.Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 176 с.

2.Останко Л. В., 100 веселых упражнений / Л.В. Останко. - М.: Корона Принт, 2020. - 797 с

Список литературы для родителей:

1. Баршай В.М., Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
2. Свирко В.П., Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
3.

Интернет источники:

Для педагога:

1. https://yandex.ru/video/preview/17289606776804053229
2. https://yandex.ru/video/preview/11857121220831471427
3. https://yandex.ru/video/preview/5232831259750839510

Для родителей:

1. https://tolstyha2207.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0120/120250.p73bj2osgc.PDF
2. https://yandex.ru/video/preview/5232831259750839510

Для обучающихся:

1. https://yandex.ru/video/preview/9608450712630225749
2. https://vk.com/wall-205797681_363

Оценочные материалы

Формы оценки результативности образовательной деятельности: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии (кроме итогового) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Контроль теоретической подготовки

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование.

Контроль технической подготовки

Контроль освоения учащимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и обучающимися технических элементов и приобретенных навыков.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе на последнем занятии.

Формы: технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

Параметры результативности освоения программы

№	Фамилия, имя	Вводное занятие					Заключительное занятие					
		освоения теории	освоения практической деятельности	творческой деятельности	Эмоционально-ценностные отношения	**Общая сумма баллов**	освоения теории	освоения практической деятельности	творческой деятельности	Эмоционально-ценностные отношения	**Общая сумма баллов**	Уровень результативности освоения программы
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Оценка педагогом параметров результативности: 1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень).

Оценка педагогом уровня результативности определяется по среднему арифметическому значению суммарных показателей за 1 и 2 полугодие:

1-5 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

6-10 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне

Нормативы физической подготовки

Наименование упражнения	Уровень подготовки		
	высокий	средний	низкий
Вис (мин)	1 минута	40 секунд	20 секунд
Отжимания (кол-во раз)	10 раз	7 раз	3 раз
Скакалка (30сек)	30 раз	25 раз	15 раз
Ловля мяча (с правильной постановкой кисти) (мин)	20 раз	15 раз	10 раз
Сжимание маленького мяча пальцами рук (кол-во раз) 30 секунд	25 раз	20 раз	15 раз
Челночный бег 3*10м	8,0 – 8,5	8,6 – 9,0	9,1 – 9,5