

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 27.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 83 от 27.08.2024 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:

Богдасова Елена Владимировна  
педагог дополнительного образования

### **Нормативно-правовые основания проектирования и реализации ДОП**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред.от 17.02.2023; с изм. и доп., вст.в силу 28.02.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; отменяет действие пр. № 196
- Постановление главного 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».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; не для КДОП
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» не для КДОП;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность ... Санкт-Петербурга»;
- Распоряжение Комитета по образованию 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».

### **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 обучение:** на обучение принимаются все желающие с медицинским допуском. Группы разновозрастные не 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**

| №<br>п/п | Разделы и темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |        |          | Форма контроля                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | всего            | теория | практика |                                                                                                                           |
| 1.       | <b>Вводное занятие.</b><br>Техника безопасности и правила поведения на занятиях с мячами. Первоначальное тестирование владение мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                | 1      | 1        | тестирование                                                                                                              |
| 2.       | <b>Физическая подготовка.</b><br>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, | 10               | 2      | 8        | Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения контрольных упражнений. Наблюдение за развитием личностных качеств. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |    |                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------|
|    | перетягивание каната (малого).                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |    |                               |
| 3. | <b>Техническая подготовка</b><br>Виды передвижений без предмета, с предметами;<br>Эстафеты с передачами мяча различного размера;<br>Эстафеты «кто быстрее»;<br>Броски и ловля мяча из разных направлений.<br>Передачи мяча различными способами на месте и в движении. | 22 | 2 | 20 | контрольные упражнения.       |
| 4. | <b>Итоговое занятие</b><br>Спортивная игра «Пионербол»                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   | 2  | Самоанализ, подведение итогов |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 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, сообщением 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. Глейberman А.Н., Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. - 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](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,<br>имя | Вводное занятие    |                                          |                            |                                          |                       | Заключительное занятие |                                          |                            |                                          |                       |                                                        |
|----|-----------------|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------|
|    |                 | освоения<br>теории | освоения<br>практической<br>деятельности | творческой<br>деятельности | Эмоционально-<br>ценностные<br>отношения | Общая сумма<br>баллов | освоения<br>теории     | освоения<br>практической<br>деятельности | творческой<br>деятельности | Эмоционально-<br>ценностные<br>отношения | Общая сумма<br>баллов | Уровень<br>результативнос-<br>ти освоения<br>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    |
| Сжатие 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 |