

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании школьного
методического совета
Протокол от 30.08.2023г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №9
от 01.09.2023г. № 102
О. А. Лестуновская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Меткий мяч»
(ознакомительный уровень)
Для учащихся 10 – 11 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Кушелева Наталья Юрьевна
педагог дополнительного
образования

МИЧУРИНСК – 2023

Информационная карта программы

| | |
|------------------------------|---|
| 1. Учреждение | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» г. Мичуринска Тамбовской области |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « Меткий мяч » |
| 3. Сведения об авторе | |
| 3.1 Ф. И. О. должность | Кузнецова Наталия Юрьевна, педагог дополнительного образования |
| 4. Сведения о программе | |
| 4.1. Нормативная база | <p>Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022. № 678 -р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 (в ред. 2020 г.);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного</p> |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий</p> |
| 4.2. Вид. | Модифицированная |
| 4.3. Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения | Ознакомительный |
| 4.5. Область применения | Дополнительное образование |
| 4.6. Продолжительность обучения | 1 год |
| 4.7. Год разработки | 2022 |
| 4.8 Возрастная категория | 10 – 11 лет |

**БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»**

1.1. Пояснительная записка

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашних заданий развивается гиподинамия. Решить данную проблему отчасти призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Меткий мяч»** направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма. Пионербол командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Быстро меняющаяся игровая обстановка приучает воспитанников мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно и быстро, т.е. проявлять самостоятельность при принятии решений. А высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности пионербола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Основополагающим в программе является сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся. Программа позволяет восполнить недостаток двигательной активности, формирует потребность в здоровом образе жизни. Помогает найти свое место в коллективе сверстников, сформировать такие качества как: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Меткий мяч»** учитывая возрастные и

индивидуальные особенности детей, построена таким образом, чтобы каждый ребенок смог не только совершенствовать физические и морально-волевые качества, но и почувствовать "ситуацию успеха", реализовать себя посредством занятий физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы: является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Адресат программы. Программа адресована детям 10 – 11 лет. Характерными чертами в этом возрасте является два личностных качества ребенка: трудолюбие и самостоятельность. Трудолюбие возникает как следствие неоднократно повторяющихся успехов при приложении достаточных усилий и получении ребенком поощрений за это, особенно тогда, когда он проявил настойчивость на пути к достижению цели. Для того чтобы воспитать в ребенке самостоятельность необходимо поручать ему больше дел выполнять самостоятельно и при этом больше ему доверять. Необходимо приветствовать всякое стремление к самостоятельности и поощрять его. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности. У детей этого возраста наблюдается такой тип поведенческих реакций, как «реакция увлечения», т.е. увлечение захватывает ребенка целиком, мешая учебе, общению. Очень важна для них оценка группы. Педагогу необходимо поощрять ребенка за его успехи. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для общения детей друг с другом.

Условия набора учащихся. Для обучения принимаются все желающие. К занятиям допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

Количество учащихся. В группе могут заниматься 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок обучения по программе – 1 год. Общий объем обучения – 72 часа.

Формы и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 (40 +40) учебных часа с перерывом 10 мин.

Форма организации деятельности:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

Формы проведения занятий: беседа, диагностика, практическое занятие, соревнование, итоговое занятие.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются из обучающихся, годных по состоянию здоровья занятиями спортом. В ходе реализации программы учащиеся знакомятся с историей и развитием народных игр в регионе.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем основное время занимает практическая часть.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности с использованием форматов: YouTube, Vk live, Дневник.ру и др.

Взаимодействие с родителями. Для родителей проводятся совместные мероприятия с детьми; индивидуальные консультации по режиму дня; физическому развитию; состоянию здоровья, темпераменту; самостоятельной работе; оздоровлению в летний период.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся устойчивый интерес к регулярным занятиям по пионерболу.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- получить основные знания об истории и развитии игры Пионербол;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- научить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях играми;
- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям; - формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы Учебный план.

| | Количество часов | | | | |
|-----------|---|----------|------------|------------|----------------------------|
| | Наименование разделов | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| | Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика |
| 1. | Теоретический модуль. | 2 | 2 | - | |
| 1.1. | История возникновения и развития подвижных игр | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| 1.2. | Развитие двигательных качеств и умений человека | 1 | 1 | - | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|------------|-------------|-------------------|
| 2. | Модуль. Формирование двигательных умений и навыков | 64 | 4 | 60 | |
| 2.1 | Общефизические упражнения | 10 | 0,5 | 9,5 | Текущий контроль |
| 2.2. | Приёмы и передачи мяча | 10 | 0,5 | 10,5 | Текущий контроль |
| 2.3. | Подачи мяча | 10 | 0,5 | 15,5 | Текущий контроль |
| 2.4. | Нападающие удары | 8 | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль |
| 2.5. | Блокирование | 8 | 0,5 | 3,5 | Текущий контроль |
| 2.6. | Групповые действия | 16 | 0,5 | 13,5 | Текущий контроль |
| 2.7. | Судейство игр | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 3 | Модуль. Знания образовательно- познавательной направленности | 1 | 1 | | |
| 3.1 | Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений | 0,5 | 0,5 | - | Текущий контроль |
| 3.2. | Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями | 0,5 | 0,5 | - | Текущий контроль |
| | Соревнования | 2 | - | 2 | Соревнования |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль |
| | ИТОГО: | 72 | 7,5 | 64,5 | |

Содержание учебного плана.

Модуль 1. "Теоретический раздел"

Тема 1.1 "История возникновения и развития игры пионербол"

Теория: - понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол; нарушения, жесты судей, правила соревнований

Тема 1.2. «Развитие двигательных качеств и умений человека»

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

Модуль 2. «Формирование двигательных умений и навыков»

Тема 2.1. «Общефизические упражнения»

Теория. Режим дня школьника: зарядка, необходимость физического труда и подвижных игр. Комплекс утренней гимнастики.

Практика. Элементы строя. Отработка выполнения команд. Построение в движении. Выполнение комплексов общей физической подготовки, воздействующих на различные группы мышц.

Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости.

Для развития силы: игры «Перетягивание в шеренгах», «Выталкивание из круга», «Перетягивание через черту», «Бой петухов».

Упражнения на развитие гибкости: растягивание ног, пружинистые наклоны вперед из различных положений.

Упражнения для развития выносливости: повторный бег на средние дистанции; прыжки со скакалкой на месте сериями с последующим увеличением общего времени; подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, на дальность.

Тема 2.2. Приёмы и передачи мяча

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения игр.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практика. Упражнения для развития качеств при ловле 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. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах.

Упражнения для развития качеств при ловле 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. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые 15 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. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча.

Тема 2.3. Подачи мяча

Теория. Что такое зона; техника подачи.

Практика. 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 рук. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6.

Игры с бросками мяча в цель. Развитие глазомера и чувства расстояния.

Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше». «Мяч соседу». «Подвижная цель».

Тема 2.4. Нападающие удары

Теория. Значение нападающих ударов в игре пионербол.

Практика. 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. Передача мяча через сетку. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Тема 2.5. Блокирование

Теория. Блокирование в пионерболе

Практика. 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. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок.

Тема 2.6. Групповые действия

Теория.

Практика 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. Чередование перемещений. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.

Тема 2.7. Судейство игр –

Теория.

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

Модуль 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. «Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений»

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. «Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями»

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Соревнования.

Практика. Игра в пионербол.

Итоговое занятие.

Практика. «Веселые старты»

1.4 Планируемые результаты

Предметные.

будут знать: историю возникновения игры пионербол, правила игры, судейство в данном виде спорта; содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

иметь навыки основных двигательных умения приобретённых на учебно-тренировочных занятиях; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Метапредметные.

будут развиты: умения взаимодействовать с окружающими; умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; согласованности работы в команде;

получат навыки организации своей деятельности взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;

Личностные

приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), научатся уважительно относиться друг к другу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 72 ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 8 дней

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая

2. Условия реализации программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Информационно-методический ресурс:

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- демонстрационные учебные пособия;
- учебно-методическая литература;
- электронные образовательные ресурсы.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Кадровое обеспечение. Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование и иметь знания в области спорта (физической культуры).

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению периода обучения по программе.

2.3 Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30 м, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность).

Проверка физических навыков должно проводиться в процессе тренировки.

1. Диагностика.
2. Текущий контроль.

3. Соревнование.
4. Итоговый контроль.

Для отслеживания и фиксации образовательных ресурсов применяются:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото.

2.4. Оценочные материалы.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая аттестация

- Соревнования по игре «Пионербол»

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- технология информационно-коммуникативного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,

и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в облегченных условиях по сравнению с официальными.

Методическое обеспечение

| № п/п | Название раздела | Форма занятия | Технологии и методы обучения | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| 1 | Теоретический раздел | Учебное занятие обычно в процессе | технология информационно-коммуникативного обучения; | Видеоматериал, иллюстрации. | Диагностика |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | | тренирово чного занятия | технология дифференцированно го обучения; Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ | | |
| 2 | Формиро вание двигател ьных умений и навыков | Образоват ельно- тренирово чное | технология дифференцированно го обучения; игровые технологии; здоровьесберегающ ие технологии Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированно го и, соревновательного метода, метода круговой тренировки | Спортивн ый инвентарь, раздаточн ый материал по направлен ию развития двигательн ых качеств. | Тестирован ие уровня теоретическ их знаний |
| 3 | Знания образова тельно- познават ельной направле нности | Объяснени е, практичес кое занятие | технология информационно- коммуникативного обучения; технология дифференцированно го обучения; Словесные: рассказ, беседа, пояснение. | Раздаточн ый материал по направлен ию развития двигательн ых качеств и контролю физическо й нагрузки. | Диагностик а. |

2.6. Список литературы

Для педагога.

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 2017.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.

Для обучающихся.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
Учебник физическая культура. 1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г;
Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Приложение 1

Календарный учебный график

| №п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Раздел /Тема | Место проведения | Форма контроля |
|------|----------|-------|------------------|----------------------|--------------|--|------------------|------------------|
| 1 | | | | Беседа | 1 | Вводное занятие | Кабинет | Диагностика |
| | | | | | 2 | Теоретический раздел | | |
| 2 | Сентябрь | | | Беседа | 1 | История возникновения и развития подвижных игр. | Кабинет | Диагностика |
| 3 | Сентябрь | | | Практическое занятие | 1 | Развитие двигательных качеств и умений человека | Стадион | Текущий контроль |
| | | | | | 1 | Знания образовательно-познавательной направленности | | |
| 4 | | | | Беседа. | 0,5 | Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений | | |
| | | | | Беседа. | 0,5 | Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|----------------------|-----------|---|----------------|------------------|
| | | | | | 64 | Формирование двигательных умений и навыков | | |
| | | | | | 10 | Общефизические упражнения | | Текущий контроль |
| 5-6 | | | | Практическое занятие | 2 | Строевая подготовка | Стадион | |
| 7-8 | | | | Практическое занятие | 2 | Специальные беговые упражнения. | Стадион | |
| 9-10 | | | | Практическое занятие | 2 | Специальные прыжковые упражнения | Стадион | |
| 11-12 | | | | Практическое занятие | 2 | Специальные силовые упражнения. | | |
| 13-14 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на развитие гибкости | | |
| | | | | | 10 | Приёмы и передачи мяча | | Текущий контроль |
| 15-16 | | | | Практическое занятие | 2 | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | Спортивный зал | |
| 17 | | | | Практическое занятие | 1 | Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий | Спортивный зал | |
| 18 | | | | Практическое занятие | 1 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|----------------------|-----------|---|----------------|------------------|
| 19-20 | | | | Практическое занятие | 2 | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | Спортивный зал | |
| 21-22 | | | | Практическое занятие | 2 | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». | Спортивный зал | |
| 23-24 | | | | Практическое занятие | 2 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на короткие отрезки. Челночный бег. | Спортивный зал | |
| | | | | | 10 | Подачи мяча | | Текущий контроль |
| 25-26 | | | | Практическое занятие | 2 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. | Спортивный зал | |
| 27-28 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте | Спортивный зал | |
| 29-30 | | | | Практическое занятие | 2 | Броски мяча через сетку на точность зоны. | Спортивный зал | |
| 31-32 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. | Спортивный зал | |
| 33-34 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. | Спортивный зал | |
| | | | | | 8 | Нападающий бросок | | Соревнование |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|----------------------|---|---|----------------|------------------|
| 35 | | | | Практическое занятие | 1 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | Спортивный зал | |
| 36 | | | | Практическое занятие | 1 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. | Спортивный зал | |
| 37 | | | | Практическое занятие | 1 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Спортивный зал | |
| 38 | | | | Практическое занятие | 1 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. | Спортивный зал | |
| 39 | | | | Практическое занятие | 1 | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал | |
| 40 | | | | Практическое занятие | 1 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. | Спортивный зал | |
| 41-42 | | | | Практическое занятие | 2 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | Спортивный зал | |
| | | | | | 8 | Блокирование | | Текущий контроль |
| 43 | | | | Практическое занятие | 1 | Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с | Спортивный зал | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|----------------------|-----------|--|----------------|------------------|
| | | | | | | нападающим и блокирующим. | | |
| 44 | | | | Практическое занятие | 1 | Обучение блокированию. | Спортивный зал | |
| 45 | | | | Практическое занятие | 1 | Блокирование нападающего броска. | Спортивный зал | |
| 46 | | | | Практическое занятие | 1 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. | Спортивный зал | |
| 47 | | | | Практическое занятие | 1 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | Спортивный зал | |
| 48 | | | | Практическое занятие | 1 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | Спортивный зал | |
| 49-50 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | Спортивный зал | |
| | | | | | 16 | Групповые действия | | Текущий контроль |
| 51-52 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении. | Спортивный зал | |
| 53-54 | | | | Практическое занятие | 2 | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. | Спортивный зал | |
| 55 | | | | Практическое занятие | 1 | Передача мяча внутри команды. | Спортивный зал | |
| 56 | | | | Практическое | 1 | Формирование навыков | Спортивный | |

| | | | | | | | | |
|---------------|-----|--|--|----------------------|-----------|--|----------------|-------------------|
| | | | | занятие | | командных действий. | зал | |
| 57-58 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра в пионербол с двумя мячами. | Спортивный зал | |
| 59-60 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра в пионербол по правилам волейбола | Спортивный зал | |
| 61-62 | | | | Практическое занятие | 2 | Учебная игра с заданиями. | Спортивный зал | |
| 63-66 | | | | Практическое занятие | 4 | Игра в пионербол | Спортивный зал | |
| | | | | | 2 | Судейство | | |
| 67-68 | | | | Практическое занятие | 2 | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. | Спортивный зал | |
| | | | | | 1 | Контрольно-физкультурные мероприятия | | Соревнование |
| 69-70 | | | | Соревнование | 2 | Учебные соревнования. Игра «Пионербол» | Стадион | |
| | | | | | 1 | Итоговое занятие. | | |
| 71-72 | Май | | | Практическое занятие | 2 | Веселые старты. | Стадион. | Итоговый контроль |
| Итого: | | | | | 72 | | | |

Приложение 2.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------------------|--|--------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подача мяча | 1. подача мяча (из 5 попыток) | 10 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 11 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | 2. подача мяча по зонам (из 3 попыток) | 10 | - | - | - | - | - | - |
| | | 11 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Прием мяча | 1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток) | 10 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 11 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| | 2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток) | 10 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| | | 11 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Нападающий бросок | 1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток) | 10 | - | - | - | - | - | - |
| | | 11 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| | 2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток) | 10 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| | | 11 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | - |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Блокирование | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | 10 11 | - 2 | - 1 | - - | - 2 | - 1 | - - |
|--------------|---|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|