

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 2  
От « 19 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 230.1  
От « 20 » сентября 2023 г.

Директор ГБОУ лицей N 299  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.В. Шпакова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Доджбол»**

Возраст обучающихся: 6–11 лет  
Срок освоения: 6 дней

Разработчик:  
Федосеева Мария Владимировна  
Педагог дополнительного образования,  
Васильев Константин Владимирович,  
Педагог дополнительного образования  
Федотенко Иван Александрович,  
Педагог дополнительного образования

**. Основанием для создания и реализации программы «ДОДЖБОЛ» является следующая нормативная база:**

***Нормативные документы и локальные акты***

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- 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 образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
- 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»;
- 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 молодежи»;
- Постановление Главного государственного 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

– Устав ГБОУ лицей № 299;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБОУ лицей № 29 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

– Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБОУ лицей № 299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Данная программа дает возможность детям получить ознакомительную информацию о видах спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы** - программа адресована для обучающихся 6-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Актуальность программы:** Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков к регулярным занятиям массовым спортом, укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям спортом, развитие способностей и талантов, всестороннее гармоничное развитие, формирование навыков здорового образа жизни, нравственное воспитание, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений.

#### **Новизна**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «доджбол» с «нуля», пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «доджбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

**Уровень освоения** - общекультурный.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 12 часов, 6 дней, три раза в неделю по два часа.

**Цель программы** – популяризация игры «Доджбол» (вышибалы) среди школьников, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и дзюдо в стране и мире;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по дзюдо;
- сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

#### **Развивающие:**

- развить моторную сферу: моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений, переключаемости движений;
- тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в дзюдо;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к занятиям физической культуры и дзюдо;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

### **Планируемые результаты программы**

**Предметные результаты.** В результате освоения программного материала

- знать историю и развитие физической культуры и дзюдо;
- знать требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- знать и следовать правилам личной гигиены;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать основные приемы техники и тактики игры в дзюдо; технику защиты и нападения.
- правила соревнований, их организацию и проведение;
- основную терминологию дзюдо.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися, содержания программы по дзюдо являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

**Личностными результатами** освоения, обучающимися, содержания программы по дзюдо являются:

- развитие внимания и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы:** в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русский.

**Форма обучения:** очная;

**Условия набора в группу:** на обучение зачисляются все желающие заниматься додзболом дети: – не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельностью и получивших допуск врача к занятиям. В начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе.

**Количество обучающихся в группе:** 20 человек.

**Формы организации занятий:** используется групповая форма. Программой предусмотрены аудиторские занятия. Аудиторские занятия проводятся в пределах спортивного зала, задания выполняются под руководством педагога.

**Формы проведения занятий:** основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- соревновательная деятельность;
- контрольные занятия

В процессе освоения программного материала применяются *основные средства обучения*: общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы додзбола; упражнения на развитие моторики; дыхательные и восстановительные упражнения.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

Занятия додзболом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

**Групповая форма обучения** создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

**Индивидуальная форма обучения** - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

**Фронтальная форма обучения** (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 к дополнительной общеобразовательной программе  
 «ДОДЖБОЛ»  
 Срок освоения: 6 дней  
 Возраст обучающихся: 6-11 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос. Беседа
2	Техническая подготовка	1	1		Поэтапное и итоговое тестирование
3	Техника владения мячом	1	1		Поэтапное и итоговое тестирование
4	Тактическая подготовка	1	1		Диагностика
5	Соревновательная подготовка. Судейство	1	1		Соревнования. Учебные игры с заданиями.
6	Итоговое занятие	1	1		Подведение итогов.
	<b>ИТОГО:</b>	6	6	12	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 к дополнительной общеобразовательной программе  
 «ДОДЖБОЛ»

Срок освоения: 6 дней  
 Возраст обучающихся: 6-11 лет

**Цель программы** – популяризация игры «Доджбол» (вышибалы) среди школьников, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и доджбола в стране и мире;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по доджболу;

– сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

**Развивающие:**

– развить моторную сферу: моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений, переключаемости движений;

– тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в доджбол;

**Воспитательные:**

– воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

– формировать интерес к занятиям физической культуры и доджболом;

– воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;

– формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;

– воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

**Планируемые результаты программы**

**Предметные результаты.**

**Предметные**

•знать историю и развитие физической культуры и доджбола;

•знать требования по профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом;

•знать и следовать правилам личной гигиены;

•знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;

•знать основные приемы техники и тактики игры в доджбол; технику защиты и нападения.

•правила соревнований, их организацию и проведение;

•основную терминологию доджбола.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися, содержания программы по доджболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

**Личностными результатами** освоения, обучающимися, содержания программы по доджболу являются:

- развитие внимание и памяти;

- развитие когнитивно-познавательной сферы;

**Содержание программы**

**Занятие 1**

Тема: Ознакомление с программой.

Теория: История и развитие Доджбола. Инструктаж по ТБ в игре доджбол. Правила игры.

Разметка площадки

Практика: Предупреждение травматизма, ОФП, подвижная игра. Стретчинг

**Занятие 2**

Тактическая подготовка

Тема: Тактика нападения.

Теория: Понятие тактики игры в доджбол.

Практика: Стретчинг. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место, уметь быстро уворачиваться

### Занятие 3

Техника владения мячом

Тема: Техника владения мячом

Теория: Прямой бросок, Нижний бросок, Боковой бросок, Ложный бросок

Практика: Чередование перемещений. Развитие координации. Чередование перемещений.

Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Упражнения с мячами. Стретчинг. Доджбол

### Занятие 4

Тактическая подготовка

Тема: Тактика нападения, Техника нападения. Захват мяча

Теория: Понятие тактики игры в додзбол.

Практика: Стретчинг. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место, уметь быстро уворачиваться. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

### Занятие 5

Соревновательная подготовка. Судейство

Тема: соревнование игра «додзбол»

Теория: изучение правил судейства,

Практика: игра в Додзбол на результат, отработка на практике правил судейства.

### Занятие 6

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов, контроль результатов, анализ проделанной работы.

Практика: Учебная игра.

## Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеразвивающей программе

### «ДОДЖБОЛ»

Срок освоения: 6 дней

Возраст обучающихся: (6-11 лет)

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов				Планируемые даты	Фактические даты
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
1	<b>РАЗДЕЛ Водное занятие</b>						
	Тема: Ознакомление с программой. Теория: История и развитие Додзбола. Инструктаж по ТБ в игре додзбол. Правила игры. Разметка площадки Практика: Предупреждение травматизма, ОФП, подвижная игра. Стретчинг	2					

2	<b>РАЗДЕЛ Тактическая подготовка</b>						
	Тема: Тактика нападения. Теория: Понятие тактики игры в доджбол. Практика: Стретчинг. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место, уметь быстро уворачиваться	2					
3	<b>РАЗДЕЛ техника владения мячом</b>						
	Тема: Техника владения мячом Теория: Прямой бросок, Нижний бросок, Боковой бросок, Ложный бросок Практика: Чередование перемещений. Развитие координации. Чередование перемещений. Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Упражнения с мячами .Стретчинг. Доджбол	2					
4	<b>РАЗДЕЛ Тактическая подготовка</b>						
	Тема: Тактика нападения, Техника нападения. Захват мяча Теория: Понятие тактики игры в доджбол. Практика: Стретчинг. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место, уметь быстро уворачиваться .Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.	2					
5	<b>РАЗДЕЛ Соревновательная подготовка. Судейство</b>						
	Тема: соревнование игра «доджболл» Теория: изучение правил судейства, Практика: игра в Доджболл на результат, отработка на практике правил судейства.	2					
6	<b>РАЗДЕЛ Итоговое занятие</b>						
	Теория: Подведение итогов, анализ Практика: Учебная игра.	2					
	<b>ИТОГО:</b>	12					

### **Материально-техническое обеспечение**

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки.

### Техническое оснащение

- музыкальный центр;
- компьютер

### Дидактический материал

- инструкция по охране труда;
- правила игры в додзбол;
- методические пособия, разработки;
- схемы ( в соответствии с программой);
- таблицы.
- аптечка

### Спортивное оборудование

- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастический мат;
- обручи;
- стойка для обводки – 5 шт.;
- фишки (конусы) – 20 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- гантели от 0,5 до 2 кг – по 5 комп.;
- скакалки - 15 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг – 5 шт.;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными методами обучения являются:

Словесные – устное объяснение, рассказ, анализ данного материала.

Наглядные- просмотр видеоматериалов, презентация, наблюдение за исполнением показа учащимися.

Практические – тренировочные упражнения, система последовательных заданий, многократное повторение, анализ упражнения с объяснением и исправлением ошибок.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично ориентированного обучения ( обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы).
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона).
- коммуникативные технологии ( использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы для использования педагогом:

Учебно-методический комплект

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) для учителя и занимающихся

1. <http://obg-fizkultura.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <http://www.prodlenka.org>
4. [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSpu6OIAZHUo&cc\\_key](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSpu6OIAZHUo&cc_key)
5. <https://www.dodgeball.sport/>

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- инструкции по технике безопасности
- дополнительная общеразвивающая программа «Доджболл», поурочные планы;
- методические рекомендации для педагогов проведению занятий по играм с мячами;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;

Дидактические средства

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- карточки с заданиями;
- иллюстрированный материал к темам программы:
- схемы спортивной площадки;
- картотека с играми;

Электронные образовательные ресурсы

- компьютерные презентации по темам программы;
- видеозаписи с играми «доджболл»;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;

Третий компонент – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Текущий контроль: оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течении всего периода обучения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный опрос, презентация.

Промежуточная аттестация: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам раздела, темы, а также личностных качеств обучающихся. Она предусматривает выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: устный опрос, контрольные упражнения, тестовые задания, контрольные игры.

Определение уровня физической подготовленности занимающихся: учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса, гибкость.

Итоговый контроль: оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе. Как основной итог, участие в районных соревнованиях Соре «Доджбол» (вышибалы) в рамках первенства школьных спортивных клубов (ШСК) проводится в апреле 2024 года, на базе базовых ОУ, финал проводится на базе клуба «Палестра» ГБОУ СОШ № 322

Фрунзенского района по адресу: Санкт-Петербург, ул. Олеко Дундича д. 38, корп. 3.

Форма контроля: устный опрос контрольные зачеты, анализ и обобщение данных об освоении программы учащимися, участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, соревновательная игра в «Доджболл» на результат.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

1. умение взаимодействовать в команде
2. знание правил игры
3. умение выполнять приемы и броски мяча
4. улучшение результата броска мяча в цель и на дальность.

#### Тестирование уровня подготовленности

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Бросок мяча	1. Бросок мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	- 3-4	- 2-3	- -1-	- 3-4	- 2-3	- -1-
	2. Бросок мяча на дальность	27	22	19	18	15	13
Прием и передача мяча	Прием и передача мяча в парах из 20 раз	- 20	- 19	- 18	- 20	- 19	- 18
	Бросок мяча снизу- вверх перед собой, хлопок и ловля мяча за 30 сек	30	27	25	29	26	24

## Формы фиксации результатов

### ПРОТОКОЛ

ФИО	Подача мяча (результат)		Прием мяча (результат)		Бросок мяча (результат)		Прием и передача мяча (результат)	
	1. Подача мяча (из 5 попыток)	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	1. Бросок мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	2. Бросок мяча на дальность	Прием и передача мяча в парах из 20 раз	Бросок мяча снизу-вверх перед собой, хлопок и ловля мяча за 30 сек
1...								
20								

## ПРИЛОЖЕНИЕ

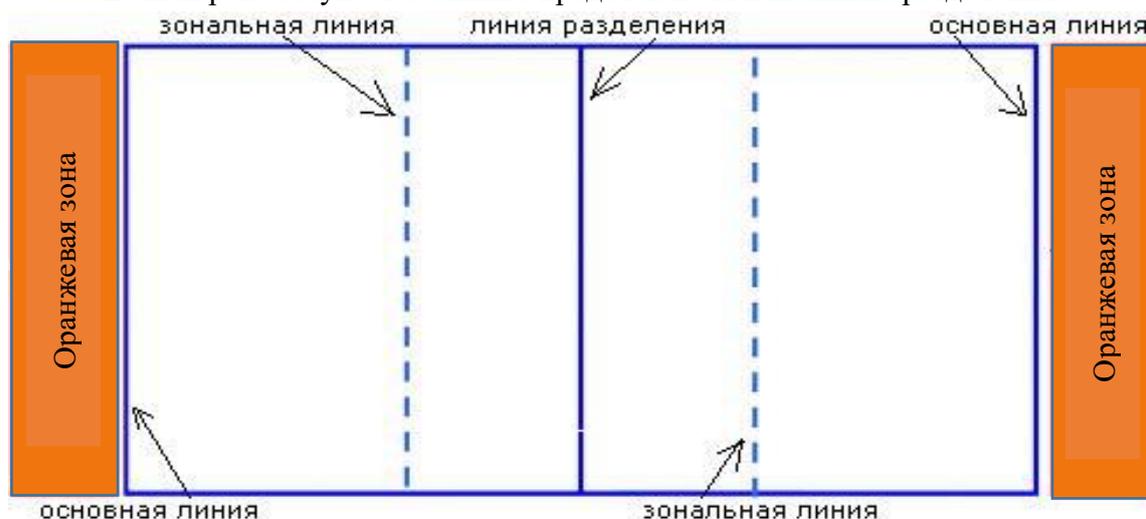
### Правила игры «Доджбола» (вышибалы)

Правила проведения соревнований по «доджболу» соответствуют правилам, рекомендуемым при проведении соревнований с детьми в игру «Доджбол»:

Цель игроков - выбить как можно быстрее игроков другой команды в отведенное для игры время. При этом игроки не должны покидать своей площадки.

#### Человек считается вышибленным:

1. Касание с мячом, кинутым противником, с одеждой или телом (мяч отскочивший от пола не считается).
2. Брошенный мяч пойман противником.
3. Преднамеренно бросок в голову или удар ногой (на усмотрение судьи).
4. Если игрок заступает за линию пределов поля или линию разделения.



**Поле:** Размеры площадки 18 x9 метров. Линия разделения отделяет площадки двух команд. Зональная линия служит для отступления после вбрасывания. В «оранжевой зоне» находятся вышибленные игроки. Во время игры нельзя заступать игрокам за линию разделения, основную линию и боковые линии.

**Игроки:** Команда состоит из 8 человек. 6 основных игроков, 2 игроков для замены. Игроки для замены не могут находиться в активной зоне.

### **Игра:**

1. Выбор площадки осуществляется капитанами команды жеребьевкой. Игра начнется с установки мячей на линию разделения. Для 6 против 6-ти игроков будем иметь шесть (6) мячей на линии разделения, Участники выстраиваются в линию позади ОСНОВНЫХ ЛИНИЙ (не заступая за линию) поля для волейбола.
2. Судья свистком начинает игру.
3. Игроки бегут к линии разделения, чтобы первыми захватить мячи. Одна команда может взять себе только 3 (три) мяча. Забегать за линию разделения (поле соперника) запрещено.
4. Игра выиграна, если все игроки команды находятся в Оранжевой зоне или той командой, которая имеет меньшее число игроков в Оранжевой зоне к концу срока в 4 минуты.
5. Время каждой партии – 4 минуты. По окончании партии команды меняются сторонами площадки и разыгрывается вторая партия. Если результат двух партий 1: 1, назначается третья (решающая) партия. В третьей партии выбор площадки осуществляется жеребьевкой.
6. Если партия не разрешится до конца времени победой одной из команд, то команды будут играть “до внезапной потери”. Т.е. первая команда, которая выбьет игрока противоположной команды будет объявлена победителем игры в данной партии.

### **Основные правила:**

1. Задача состоит в том, чтобы, бросив мяч в играющего противника и попасть в него между плечами и ногами. Бросая мяч в другую команду, игрок не должен: поражать игрока-противника в голову мячом, переступать через линию разделения. НАРУШЕНИЕ этих правил приводит игрока, к удалению в Оранжевую зону – зону изоляции. Игрок, который поражен в голову, остается в игре. Однако, если игрок нырнет перед мячом нарочно только затем, чтобы быть пораженным в голову, то тогда этого игрока могут отправить в Оранжевую зону.
2. Игрок, пораженный брошенным мячом, остается в игре, если он или она ловит мяч. Ловля мяча от отклонения не рассчитывается, как выгода или поражение.
3. Оранжевая зона:  
Человек, пораженный мячом должен пойти в Оранжевую зону. Оранжевая зона расположена за пределами игрового поля, своей команды. Игрок может выйти из Оранжевой зоны, когда мяч пойман игроком своей команды, выбитый участник «воскресает» в том порядке, в котором покидали площадку. Тот участник (команды соперника), от которого поймали мяч, считается выбитым игроком и выбывает в оранжевую зону.
4. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным. Если мяч отскакивает от одного игрока в другого, то выбывшим считается, только первый игрок, в которого попали в первую очередь.
5. Игрок может блокировать брошенный мяч своим мячом, который в данный момент находится во владении этим игроком. Если мяч выбит в результате блокировки, этот игрок выходит из игры.

6. Если игрок слишком часто пользуется "мячом блокирования" (имеет обыкновение часто блокировать своим мячом, мяч, брошенный противником), то тогда, этого игрока удаляют в Оранжевую зону.
7. Если какая-нибудь часть вашего тела пересекает линию центра, то Вы вне игры и должны пойти в Оранжевую зону.
8. В начальном порыве (самое начало игры, когда вы бежите и захватываете мяч, установленный на линии разделения), Вы не можете вывести из игры игрока другой команды броском, пока Вы не переместитесь назад за зональную линию на вашем поле. Однако, если Вы бросаете ранее, чем Вы переместитесь назад за зональную линию, и попали в игрока противника, то Вы вне игры.
9. Единственный случай Вы можете выйти с поля во время игры, это чтобы забрать мяч за пределами поля. Но после Вы должны войти и вступить в игру от основной линии.
10. Вышибленный игрок, если у него мяч остался в руках, может передать мяч игроку своей команды. Вышибленные игроки выстраиваются в оранжевой зоне в том порядке, в котором они выбывали из игры.
11. Удержание мяча в течение больше чем 15 секунд приведет к штрафу, в виде передачи мяча к другой команде. Все штрафные мячи нужно катить к другой стороне поля.
12. Если все 6 мячей будут находиться у одной из команд более 5 секунд, фиксируется пятисекундное нарушение (по сигналу передаются 3 мяча команде соперника по полу).
13. Решение рефери (судьи) абсолютно всегда, и никакому обсуждению не подлежит.
14. Капитаны для каждой команды - единственные, кто может говорить с судьей.
15. Судья имеет абсолютный контроль за игрой. Команды ответственны за то, чтобы держать своих игроков и зрителей под контролем. Плохое поведение игроков, тренеров, или зрителей, может привести к оценке штрафом, в виде засчитывания поражения в игре. Хорошее спортивное мастерство - требование всех участников.
16. Любой игрок, изгнанный из игры из-за неспортивного поведения, должен покинуть площадку, на которой проводится состязание, ибо будет неподходящим, чтобы участвовать в следующей игре (см. политику дисциплины ниже).

### **Неспортивное поведение**

1. Непристойное, неприличное или недостойное поведение.
2. Нарушение общественного порядка.
3. Отказ выполнять указания судьи.
4. Неправомочный вход на поле и отказ при этом освободить игровое поле, когда это требует судья.
5. Грубое устное оскорбление присутствующих на площадке, и использование ненормативной лексики.
6. Любое неспортивное поведение, которое включает действия, которые являются неподходящими этическому, справедливому, благородному человеку, и непочтительности или вульгарности, включая насмешку.
7. Незаконная замена

### **Тайм-ауты и замены:**

- в течение всей игры каждая команда может взять только 1 тайм-аут.
- продолжительность тайм-аута составляет 30 секунд.
- во время тайм-аута допускается замена игроков.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 2  
От « 10 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 230.1  
От « 10 » 09 20 23 г.  
Директор ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
М. В. Шпакова



**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Доджбол»  
на 2023-2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		6	6	12	1 раз в неделю по 2 часа