

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Принята
на педагогическом совете
Протоколт №1 от 30.08.2023 г.



**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»**

Направленность: спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Тукачёва З.А.
педагог дополнительного образования
должность

пгт Ачит 2023 год.

Пояснительная записка

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 1599.

- ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат».

Программа направлена:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

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

Особенностью 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 учащимся 7 – 16 лет, имеющих низкий или средний уровень подготовленности. Программа реализуется для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития.

Цель программы: укрепление, развитие и совершенствование физических способностей обучающихся через занятия пионерболом

Задачи:

обучающие

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, пионерболе;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в пионербол;

развивающие

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

воспитательные

- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основной показатель эффективности работы секции - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься пионерболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по пионерболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.

Объем и срок реализации программы:

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Периодичность в неделю – 1 раз

Содержание программы

Введение в программу (2 ч)

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом .

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Правила соревнований, их организация и проведение (в процессе занятий).

Специальная физическая подготовка (24ч)

Практика:

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

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

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

Технико-тактические приемы (34ч)

Практика:

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

Передачи

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

Нападающий бросок

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

Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения

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

Учебно-тренировочные игры

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

Контрольные игры (2ч)

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение в программу.	2	2		Тестирование

II.	Общая и специальная подготовка	4		4	
III.	Технические и тактические приемы:	14		14	
1.	Подача мяча	4		4	Контрольный норматив из 5 подач.
3.	Броски и ловля мяча.	4		4	
4.	Игры и эстафеты с мячами.	4		4	
	ИТОГО	34	2	32	

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных игровых и командных упражнений;
- Знать технику выполнения передачи мяча;
- Знать технику выполнения подачи мяча;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Пионербол»
на 2023 – 2024 учебный год**

Этапы образовательного процесса	
Начало реализации программы	01.09.2023
Окончание реализации программы	31.05.2024
Режим занятий	1 раз в неделю по 1 часу
Входной мониторинг	сентябрь
Текущий контроль	декабрь
Сроки промежуточной аттестации освоение программного материала	апрель
Итоговая аттестация	май
Каникулы, дополнительные дни отдыха, выходные	30.10-6.11.23; 30.12-15.01.24; 25.03-01.04.24
Продолжительность учебных занятий	34 часа

Материально – техническое обеспечение

Мячи волейбольные- 12 штук
Сетка волейбольная – 1 штука
Спортивный инвентарь

Формы промежуточной аттестации

Школьные, районные, областные соревнования

Оценочные и методические рекомендации

Оценочные рекомендации

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводятся в конце первого полугодия среди девочек и мальчиков.

Уровни практической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
 - Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет технические приемы и действия с ошибками, плохо знает правила игры
 - Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет технические и тактические приемы и действия в игре, знает правила игры и играет в игру в пионербол.
- Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу.	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия.	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Тестирование; опрос;
2.	Общая и специальная подготовка	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия.	Волейбольные мячи, спортивный	Тестирование

		Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия	инвентарь	
3.	Технические и тактические приемы:	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Тестирование
4.	Контрольная игра	Контрольная игра	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Анализ игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел /тема занятия	Количество часов	Дата
I	Введение в программу	2	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Правила игры в пионербол.	2	
II.	Общая и специальная подготовка	24	
2.	Разметка площадки. Стойка игрока. Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
3.	Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	2	
4.	Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	2	
5.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	2	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	2	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч	2	

	по кругу», «Передача мячей в шеренге»		
8.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	2	
9.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Эстафеты с мячом.	2	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	2	
11.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
12.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра « Снайпер».	2	
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2	
III.	Технико-тактические приемы	44	
14.	Переход на площадке. Игра « Снайпер».	2	
15.	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.	2	
16.	Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».	2	
17.	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	
18.	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.	2	
19.	Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».	2	
20.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2	
21.	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».	2	
22.	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	
23.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
24.	Подача – прием. Игра « Снайпер».	2	
25.	Подача – прием – передача. Эстафеты с мячом.	2	
26.	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».	2	
27.	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	
28.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	
29.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Игра « Снайпер».	2	
30.	Формирование навыков командных действий. Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	
31.	Подача – прием-передача. Эстафеты с мячом. Игра « Снайпер».	2	
32.	Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	
33.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	

IV.	Контрольная игра	2	
34.	Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	