

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
"Среднеахтубинская школа – интернат"

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

от 25.08 2025 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГКОУ «Среднеахтубинская
школа – интернат»

от 29.08 2025 № 11



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивную направленность.

«Пионербол»

Возраст обучающихся – 12-15 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Дулина С.А., педагог
дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба
2025 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол»:
по содержанию-физкультурно-спортивная;
по функциональному предназначению-досуговая;
по форме организации – групповая;
по времени реализации – одногодичная;
возрастной уровень детей – 12-15 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» является программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для организации занятий по пионерболу в системе дополнительного образования.

Для детей специальных коррекционных школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

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

Приоритетным направлением программы является коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, учит детей концентрации внимания и умению работать в команде.

Отличительные особенности:

Данная программа разработана специально для воспитанников специальной коррекционной школы-интерната для детей с ОВЗ с учетом их психических, психологических особенностей развития.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по пионерболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют.

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Значимость:

Адаптивный спорт имеет социальную значимость в отвлечении учащихся от своих болезней и проблем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, не только оказывает благотворное оздоровительное воздействие на детей с ограниченными возможностями, но и играет значительную роль в подготовке к дальнейшей самостоятельной жизни и труду.

Полезность: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Адресат программы.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности кружка «Пионербол» рассчитана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Среднеахтубинская школа-интернат в возрасте от 12-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание. Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей). Перевод на следующий год обучения осуществляется педагогом после успешного освоения программы текущего года обучения.

Объем программы:

общее количество учебных часов –34 академических часа в год.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся в спортивном зале образовательной организации, соответствующем действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Формы проведения занятий:

- беседа
- наблюдение
- практическое занятие
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу программного материала всей группе учеников);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу);
- групповая (в ходе групповой работы обучающимся, предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помочь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);
- метод упражнений (многократные повторения движений).
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом).

Срок освоения программы 1 учебный год, 34 учебные недели.

Объем нагрузки в неделю: 1 час в неделю

Продолжительность занятия: 45 минут

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания, умения и навыки в области данного вида спорта;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- развивать чувство ритма, темпа, координации движений, ориентировки в пространстве.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Основной принцип тренировочной работы – всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами легкоатлетической специализации.

Теоретические сведения закрепляются в процессе практических занятий.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде ходьбы и медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, техника игры, подвижные игры. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий,
- количеством повторений,
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания,
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений,
- усложнением или упрощением выполнения упражнений,
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил игры, специальных упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития игры «Пионербол»

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы контроля

Учащиеся выполняют контрольные нормативы, которые проводятся 2 раза в год (декабрь, май). Система диагностики – тестирование

Способы определения результативности: школьные соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, участие в соревнованиях по пионерболу на школьном и областном уровне.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всег о часов	Из них	
			теория	практика
1	Основы знаний	2		
1.1	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
1.2	Правила игры в пионербол	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка	6		6
3.	Технические и тактические приемы	26		
3.1	Подачи мяча	5	1	4
3.2	Передачи	5	1	4
3.3	Нападающий бросок	3	1	2
3.4	Блокирование	3	1	2
3.5	Комбинированные упражнения	6	-	6
3.6	Учебно-тренировочные игры	3	-	3
3.7	Судейство игр	1	1	1
4.	Общая физическая подготовка		В процессе урока	
4.1	Контрольные нормативы		-	2
	Итого:	34	7	27

Содержания программного материала

1. Введение.

Теоретическая часть:

Техника безопасности. Правила игры в пионербол. Особенности игры.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практическая часть:

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

Практическая часть:

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 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, 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 при приеме 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.

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.

4. Технико-тактические приемы.

Теоретическая часть:

- теория техники и тактики игры

Практическая часть:

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по пионерболу.

Практическая часть:

- сдача нормативов по пионерболу.

Ожидаемые результаты освоения программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

По итогам обучения учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время игр с мячом;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основные приемы игры в пионербол;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- технику выполнения упражнений;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами пионербола
- правила игры

По итогам обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные приемы техники, тактики игры;
- оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений;
- судить и организовать соревнование по пионерболу;
- контролировать свое самочувствие во время занятий;

- применять полученные знания в игре;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области физической культуры;
- физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивная площадка и спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания ;
- набивные мячи.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по спортивным играм
- тематическая литература

Наименование технических средств обучения:

- компьютер для показа презентаций
- видео ролики в сети интернет,
- флешка с видео файлами упражнений

Наименование учебно-методических материалов:

Интернет ресурсы.

Подборка видео материалов для проведения занятий.

Терминологический словарь, тренировочные задания

Информационно-методический ресурс:

Учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «Пионербол» состоит из следующих видов контроля:

- текущий контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем программы;
- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы в целом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических и личностных качеств обучающихся. Формой текущего контроля являются беседы и наблюдения; в форме практических упражнений. С помощью текущего контроля определяются сильные и слабые стороны в тренировочном процессе. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формой итогового контроля являются контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Основной показатель работы – участие в соревнованиях различного уровня.

Список литературы.

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. . - С. 5,17.
- 4.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
- 5.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.

Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.drofa.ru/>
- 2.<http://www.cvartplus.ru/>
- 3.<http://www.uchitel-izd.ru/>
- 4.<http://fizkultura-na5.ru/>
- 5.<http://www.fizkult-ura.ru/>