

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Астраханской области "Травинская школа-интернат"**

РАССМОТРЕНО
Председатель МО
Т.А. Володина Володина Т.А.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Е.А. Ирушкина Ирушкина Е.А.
от «29» августа 2024 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»
для обучающихся 4-9 классов.**

Составила: учитель физической культуры:
Исмагулова М.М.

2024-2025 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по пионерболу различного масштаба.

Нормативно-правовую базу разработки программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития составляют:

Закон Ф3 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).

- ФГОС ОО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК- 452/07 "О введении ФГОС ОВЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09. 2013г N 1082 г. «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 23 октября 2013 N 30242).
- Федеральный закон от 24.11.2013 года № 185-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от

13.05.2013 № ИР-352/09).

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986).
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГБОУАО «Травинская школа – интернат» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития.

Цели и задачи

Игра в пионербол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение подвижной игры пионербол.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приемами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

подготовка учащихся к соревнованиям по пионерболу.

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Срок реализации программы 2 года.

Личностные и предметные результаты освоения программы по пионерболу

По окончании изучения программы по пионерболу должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование

ценностей многонационального российского общества;

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3. Развитие мотивов внеурочной деятельности и формирование личного смысла учения;

4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этнических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций;

7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

1. формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
4. взаимодействие с соперниками по правилам проведения подвижных игр соревнований по пионерболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, пионербола, правила соревнований по пионерболу.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях по пионерболу.

Содержание самостоятельной работы включает всебя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в пионербол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий по пионерболу в школе должен быть зал:

Для проведения занятий в секции пионербола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная – 1 шт.
2. стойки волейбольные – 2 шт.
3. гимнастические скамейки – 5 шт.
4. гимнастические маты – 8 шт.
5. скакалки – 12 шт.
6. мячи набивные (масса 1 кг) – 2 шт.
7. мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 10 шт.
8. рулетка – 1 шт.

Что необходимо для занятий: спортивная форма.

Группа 1-го года обучения

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков (1-й год занятий):

- привитие интереса к занятиям, подвижным играм в воспитании спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии ФУ на организм занимающегося и о подвижных играх;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

Группа 1-го года обучения (72 часа)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Теория	В процессе занятий
2	Специальная подготовка техническая	34
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	14
5	Соревнования	4

Содержание занятий:

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка (34 часа).

Овладение техникой передвижения в стойке. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Тактическая подготовка (20 часов)

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты.

Общefизическая подготовка (14 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц руки и плечевого пояса.

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк и овца», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированная эстафета.

Соревнования (4 часа). Принятие участия в соревнованиях в школе (первенство классов). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Группа второго года обучения

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (второй год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости, выполнение нормативов по ОФП;
 - усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
 - дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований

Учебно-тематический план

Группа 2-го года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Теория	В процессе занятий
2	Специальная подготовка техническая	34
3	Специальная подготовка тактическая	16
4	ОФП	14
5	Соревнования	4

Содержание занятий:

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

Техническая подготовка (34ч).

- подача мяча. Нападающие удары;
- техника защиты. Действия без мяча;
- перемещение из стойки;
- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;
- тактика нападения.

Тактическая подготовка (16ч)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Общefизическая подготовка (14ч)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Меткая цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Борьба мячом», «Перетягивание каната».

Соревнования (4ч).

Принятие участия в школьных соревнованиях (первенство классов). Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания занятий по пионерболу занимающиеся должны:

Иметь представление:

- о истории возникновения и развития игры волейбол, пионербол;
- получить необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, комплекса, направленные на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей;
 - выполнять технические действия спортивных и подвижных игр;
 - вести дневник самонаблюдения;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по пионерболу;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
 - включение теоретических знаний в активный отдых и досуг.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		
				Уровень		
				высокий	средний	низкий
1	скоростные	Бег 30 м, с	10 11 14 15	6,6 и ниже 5,2 и ниже 6,3 и ниже 5,0 и ниже	6,7 – 6,8 5,7 – 6,3 6,1-6,2 5,3-5,4	6,9 и выше 6,4 и выше 6,4 и выше 5,5 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	10 11 14	10,4 10,1 9,8	10,5 – 10,6	10,7 10,6
			15	9,7	10,2 – 10,4 9,9-10,0 9,8-9,9	10,1 10,0

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10 11 14 15	155 и выше 165 и выше 175 и выше 190 и выше	150 – 145 160 - 150 170-171 180-182	140 и ниже 140 и ниже 165 и ниже 165 и ниже
4	Скоростно-силовые	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	10 11 14 15	4,0 и выше 5,0 и выше 6 и выше 8 и выше	3,9 – 3,8 4,5-4,0 5.5-5.6 7.3-7.5	ниже 3,5 ниже 4,0 ниже 5.2 ниже 6.5

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Календарно – тематическое планирование по пионерболу 2024-2025 учебный год.

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	дата	
Техническая подготовка 12 часов.					
1-2	Инструктаж техники безопасности по пионерболу. Технические элементы	2	Общие правила игры в пионербол. Совершенствовать технику технических элементов (стойки, перемещений остановок).	02.09.- 05.09.	
3-4	Совершенствование приема и передачи мяча	2	Владеть техникой приёма и передач мяча.	09.09.- 12.09.	
5-6	Совершенствование подачи мяча через сетку	2	Демонстрировать технику подачи в условиях игровой деятельности	16.09.- 19.09.	
7-8	Совершенствование технических элементов	2	Выполнять технические элементы		

9-10	совершенствование технических элементов	2	Общаться и взаимодействовать в процессе игры	23.09.-26.09.	
11-12	Тактические действия	2	Выполнять действия в защите и нападении	30.09.-03.10.	
ОФП- 4 часа					
13-14	Бег 30 м челночный бег 3x10. Тактические действия	2	Демонстрировать уровень подготовленности обучающихся.	07.10-10.10	
15-16	Метание набивного мяча, прыжок в длину с места. Тактические действия	2	Выполнять действия в защите и нападении Демонстрировать уровень подготовленности в метании, прыжке обучающихся.	14.10.-17.10	
Техническая подготовка 8 ч					
17-18	Совершенствование приема и передач мяча	2	Демонстрировать технику приема и передач мяча	21.10-24.10.	
19-20	Совершенствовать подачи мяча через сетку	2	Подачи в условиях игровой деятельности	28.10-31.10.	
21-22-23-24	Совершенствование технических элементов	4	Выполнять технические элементы	07.11-11.11-14.11.-18.11	
Тактическая подготовка 4 часа					
25-26	Тактические действия	2	Выполнять действия в защите и нападении	21.11-25.11	
27-28	Тактические действия. Развитие двигательных качеств	2	Демонстрировать развитие силы, координации движений при выполнении ФУ.	28.11-02.12.	
ОФП – 4 часа					
29-30	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	Выполнять правила игры.	05.12.-09.12	
31-32	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	Демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей	12.12-16.12.	
Техническая подготовка 8 ч					
33-34	Совершенствование освоенных технических элементов	2	Выполнять и демонстрировать технические элементы в условиях игровой деятельности	19.12-23.12	
35-36	Совершенствование освоенных технических элементов	2	Выполнять и демонстрировать технические элементы в	26.12-28.12.	

			условиях игровой деятельности		
37-38	Совершенствование технических элементов	2	Выполнять и демонстрировать технические элементы в условиях игровой деятельности	09.01-13.01.	
39-40	Совершенствование технических элементов	2	Выполнять и демонстрировать технические элементы в условиях игровой деятельности	16.01-20.01	
Тактическая подготовка 9 часов					
41-42-43	Тактические действия	3	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять этикачества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры	23.01-27.01.-30.01.	
44-45-46	Тактические действия. Развитие двигательных качеств	3	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять этикачества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры	03.02.-06.02.-10.02.	
47-48-49	Тактические действия. Развитие двигательных качеств	3	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять этикачества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры	13.02.-17.02-20.02.	
Соревнования 4 часа					
50-51	Тактические действия. Развитие Двигательных качеств	2	Воспитывать смелость, волю, решительность активность и инициативность.Проявлять	24.02-27.02	
52-53	Тактические действия. Развитие двигательных качеств.	2	этикачества при решении вариативных задач, их в процессе игры.	03.03.-06.03.	
Техническая подготовка 6 часов.					
54-55-56	Совершенствование освоенных технических элементов	3		10.03.-13.03-17.03.	
57-58-59	Совершенствование освоенных технических элементов	3		20.03-24.03.-27.03.	
Тактическая подготовка 6 часов					
60-61	Тактические действия. Развитие двигательных качеств	2	Выполнять действия в защите и нападении	31.03.-03.04.	

62-63	Тактические действия. Развитие двигательных качеств	2	Выполнять действия в защите и нападении	07.04-10.04.	
64-65	Тактические действия. Развитие двигательных качеств.	2	Выполнять действия в защите и нападении	14.04.-17.04.	
		ОФП-7 часов			
66-67-68	Метание набивного мяча. Учебная игра	3		21.04-24.04-28.04.	
69-70-71	Равномерный бег. Учебная игра	3		05.05.-12.05-15.05.	
72	Учебная игра	1		19.05.	

