

Комитет образования и науки администрации Новокузнецка

Муниципальное казенное учреждение школа №78

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

Протокол № 1
от 31.08.2022

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от 31.08.2022



**АДАптированная дополнительная
общЕобразовательная
общЕразвивающая
ПРОГРАММА
«ПИОНЕРБОЛ»**

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик
Бутакова Ю.В.
учитель физической культуры

Новокузнецкий городской округ, 2022

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол» (далее – Программа) – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой умственной отсталостью под редакцией В.М. Мозгового).

Программа учитывает особенности познавательной и эмоционально-волевой деятельности воспитанников с нарушением интеллекта и направлена на развитие мотивации личности ребенка к спорту и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы имеет практическую направленность, готовит воспитанников с нарушением интеллекта к жизни в социуме.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 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. N 196».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

Уровень освоения содержания. Программа имеет стартовый уровень.

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной

потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Отличительные особенности программы. Программа имеет социальную направленность. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий по пионерболу или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям пионерболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Пионербол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся пионерболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе.

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы помочь ребенку с ограниченными возможностями здоровья не только получить образовательные знания, умения и навыки по пионерболу, но и

обеспечить организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат программы. Адресатом программы являются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с лёгкой умственной отсталостью), возрастная категория 15-17 лет.

Набор на обучение по программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься пионерболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники пионербола.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год.

Общий объем часов по программе – 36 часов.

Группа комплектуется в составе не более 12 человек.

Формы обучения: очное. Основной формой обучения является занятие.

При изменении условий образовательного процесса в учреждении, возможно использование заочной формы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Занятия один раз в неделю по 1 часу, продолжительность одного часа занятия программы составляет 40 минут.

Цель программы: Обеспечение всестороннего развития физических и психических качеств, здоровья учащихся по средствам обучения игре в пионербол.

Задачи:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «Пионербол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучить техническим и тактическим приёмам пионербола;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры ««Пионербол»»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по пионерболу;
- развивать координацию движений и основных физических качеств;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- развивать качества: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности пионерболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание программы «Пионербол» Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности во время игры.	1	1	1	Тестирование
2.	Подвижные игры.	15	2	13	Игровая практика (игра)
3.	Изучение и совершенствование техники игры в пионербол.	13	1	11	Игровая практика (игра)
4.	Повторение тактических приемов	7	1	6	Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
	Всего	36	5	31	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Техника безопасности и правила игры при занятиях

Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.

Предупреждение травматизма. Переход. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Раздел 2. Подвижные игры

Развитие ловкости в игре «Десять передач». Совершенствование передач в игре «Мяч среднему». Совершенствование навыка подач с лицевой линии в игре «Десять подач». Развитие ловкости в игре «Снайперы». Подвижная игра «Ловишка с мячом», «Мяч среднему», Игра «Передал - садись».

Раздел 3. Изучение и совершенствование техники игры в пионербол

Броски мяча в парах и в тройках через сетку. Изучение подач в игре «Пионербол». Совершенствование подач с лицевой линии в несколько этапов. Совершенствование подач с лицевой линии в игре «Десять подач». Общая физическая подготовка.

Повторение правил игры. Совершенствование передач в парах, в парах через сетку. Упражнения для развития ловкости в игре. Ловля мяча на скамейке. Броски мяча в стену и ловля после отскока с перемещениями.

Развитие координации в упражнениях. Повторение выполнения подач с разного расстояния от сетки. Обучение блокированию. Выпрыгивание вверх и ловля мяча.

Метание мяча через сетку разными способами подач. Упражнения с набивными мячами.

Волейбольные передачи в кругу. Упражнения для мышц кистей рук. Упражнения с малыми мячами - для развития ловкости пальцев. Жонглирование двумя мячами. Бег для развития выносливости. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через длинную скакалку. Передачи мяча в парах - совершенствование. Ловля мяча в прыжке.

Раздел 4. Повторение тактических приемов

Совершенствование ловли мяча в игре. Совершенствование подач и передач. Совершенствование бега на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование тактических действий. Бег 4 минуты для развития выносливости, игра «Пионербол». Броски мяча в стену и ловля после отскока. Повторение подач с лицевой линии в несколько этапов. Повторение подач с лицевой линии в игре «Десять подач». Повторение навыка подач с лицевой линии.

Повторение волейбольных передач в кругу. Совершенствование волейбольных передач в кругу. Повторение передач, подач. Игра «Пионербол» с самостоятельным судейством.

Планируемые результаты:

- учащиеся знают правила техники безопасности;
- учащиеся знают правила игры;
- учащиеся знают терминологию пионербола;
- учащиеся умеют выполнять передачу, подачу, бросок мяча через сетку;
- учащиеся выполняют блокирование нападающего броска;
- учащиеся анализируют и оценивают игровую ситуацию;
- учащиеся обладают тактикой и техникой защиты;
- учащиеся владеют техникой точной передачи мяча партнеру, различных видов передачи мяча;
- учащиеся применяют индивидуальный план действий;
- учащиеся умеют регулировать свою физическую нагрузку;
- у учащихся развиваются такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость;
- у учащихся формируется устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, в частности акробатикой,
- у учащихся формируются навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- у учащихся воспитываются такие качества, как: трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий пионерболом;
- спортивный инвентарь (мячи, сетки, стойки, маты, скакалки,

гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты);

- Спортивное оборудование: секундомер; свисток; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; скакалки гимнастические; маты гимнастические; коврики гимнастические; мячи набивные; мячи малые (теннисные); мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные); сетка волейбольная.

- Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции пионербола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: педагог, осуществляющий обучение по программе должен иметь знания, выполнять обязанности согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоц развития России) от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

Формы аттестации и контроля: Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол» и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценочные материалы.

№	Тесты	Класс	Уровень достижения планируемых результатов					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Пробегание отрезка 10 метров.	8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м	8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Передача мяча в парах за 1 мин.	8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
4	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

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

Список используемой литературы:

1. Бгажнокова И.М., Программы для 0-4 классов школы VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Книга 1, 2, Институт коррекционной педагогики РАО, 2011г. – Текст: непосредственный;
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы/ Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010г. – Текст: непосредственный;
3. Макарцова Е.В., Дополнительная образовательная программа по раннему обучению игре в пионербол «Быстрый мяч» – Текст: непосредственный;
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. – Текст: непосредственный.

Список литературы для преподавателя:

1. Бирюков, А.А. Практикум по спортивному массажу: пособие для ин-тов физ. культуры / А. А. Бирюков, А. Н. Буровых. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.: ил. – Текст: непосредственный;
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) / Ю. Д. Железняк, канд. пед. наук заслуж. тренер РСФСР. - 2-е изд., испр. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 190 с. : ил. – Текст: непосредственный;
3. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.: ил. – Текст: непосредственный;
4. Лях, В.И. Учебно-методический комплект: Физическая культура / В.И. Лях.– Москва: Просвещение, 2014г. – Текст: непосредственный.

Список литературы для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.: ил.; ISBN 5-7620-0522-4. – Текст:

непосредственный;

2. Копылов, Ю.А. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. - Москва: Арсенал образования,

2011. - 137 с.: ил. - (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).; ISBN 978-5-91383-

038-8. – Текст: непосредственный;

3. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) / Ю. Д. Железняк, канд. пед. наук заслуж. тренер РСФСР. - 2-е изд., испр. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 190 с.: ил. – Текст: непосредственный;

4. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.: ил. – Текст: непосредственный.

Электронные ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>

2. Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>

3. Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-nru/communities.aspx>

4. Pedsovet.Su// Режим доступа: <http://pedsovet.su>

5. Прошколу.Ru// Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>

6. Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>

7. Открытый класс, физическая культура// Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/98>

8. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru>

9. Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека// Режим доступа: <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>

Календарно-тематический план

№ занятия	Наименование раздела, темы	Дата проведения
Раздел 1. Техника безопасности во время игры. (Теория 1ч)		
1	Техника безопасности во время игры.	
Раздел 1. Техника безопасности во время игры. (Практика 1ч)		
2	Правила игры.	
Раздел 2. Подвижные игры. (Теория 2ч)		
3	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	
4	Предупреждение травматизма. Правила безопасной игры.	
Раздел 2. Подвижные игры. (Практика 14ч)		
5	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
6	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
7	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	
8	Повторение броска мяча в парах через сетку. ОФП.	
9	Совершенствование техники броска и ловли мяча. Перемещение приставным шагом в игре «10 передач».	
10	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Челночный бег.	
11	Обучение боковой подаче мяча, упражнения для рук. Подвижная игра «Ловишка с мячом»	
12	Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	
13	Повторение подачи мяча. Приём мяча после подачи	
14	Совершенствование техники подачи мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
15	Индивидуальные действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
16	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Мяч среднему».	
17	Передача мяча внутри команды в круге. Упражнения для рук, ног, туловища.	
18	Передача мяча через сетку с места. ОФП.	

Раздел 3. Изучение и совершенствование техники игры в пионербол. (Теория 1ч)		
19	Правила безопасной игры.	

Раздел 3. Изучение и совершенствование техники игры в пионербол. (Практика 10ч)		
20	Совершенствование техники перемещений. Развитие ловкости в игре «Снайперы».	
21	Силовые упражнения для рук. Игра «Мяч среднему».	
22	Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
23	Повторение и совершенствование приёма подачи, передача к сетке.	
24	Учебная игра. Специальные беговые упражнения.	
25	Контроль выполнения подачи мяча.	
26	Обучение нападающему броску. Развитие ловкости в игре «Снайперы».	
27	Совершенствование техники броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
28	Повторение передачи мяча через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
29	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
Раздел 4. Повторение тактических приемов. (Теория 1ч)		
30	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры	
Раздел 4. Повторение тактических приемов. (Практика 6ч)		
31	Совершенствование нападающего броска с первой линии.	
32	Развитие скоростно-силовых качеств.	
33	Повторение техники нападающего броска со второй линии. Прыжки.	
34	Обучение блокированию. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	
35	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
36	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	