

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная школа № 78»

«Согласовано»

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР

Директор

Шилова В.А.

Е.Д. Лапина

«30» августа 2024 г.

Приказ № 111 от «30» августа 2024г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
"ПИОНЕРБОЛ"**

Возраст учащихся: 12– 16 лет

Срок реализации программы: 1год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:

Бутакова Ю.В.

учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании методического объединения

Протокол № 1 от «27» августа 2024г.

Утверждена на педагогическом совете

Протокол № 1 от «28» августа 2024г.

г.Новокузнецк 2024г.

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной 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 – 68 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
		Общие	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности во время игры.	4	2	2	Тестирование
2.	Подвижные игры.	17	4	13	Игровая практика (игра)
3.	Изучение и совершенствование техники игры в пионербол.	26	4	22	Игровая практика (игра)
4.	Повторение тактических приемов	21	4	17	Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
	Всего	68	14	54	

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:

- 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;
- 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;
- Макарцова Е.В., Дополнительная образовательная программа по раннему обучению игре в пионербол «Быстрый мяч» – Текст: непосредственный;
- 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:

- Бирюков, А.А. Практикум по спортивному массажу: пособие для ин-тов физ. культуры / А. А. Бирюков, А. Н. Бурых. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.: ил. – Текст: непосредственный;
- 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;
- Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.: ил. – Текст: непосредственный;
- Лях, В.И. Учебно-методический комплект: Физическая культура / В.И. Лях.– Москва: Просвещение, 2014г. – Текст: непосредственный.

Список литературы для учащихся:

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

Текст:

непосредственный;

• 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;

• 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;

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

Электронные ресурсы:

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

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

• Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n.ru/communities.aspx> HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx"- HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx"n HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.in-n.ru/communities.aspx"ru/communities.aspx

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

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

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

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

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

• Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека// Режим доступа:

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd> HYPERLINK

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965> HYPERLINK

["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965)- HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965)search HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965)- HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965) HYPERLINK
["http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965"](http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965)results/26965