

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 21. АБИНСКА  
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА

Директор ГБОУ

Протокол № 1



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПИОНЕРБОЛ».**

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 2 года (68 ч.)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: 11-14 лет

Вид программы: модифицированная

**Автор - составитель:**  
педагог доп. образования  
В.А. Галовский

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт. Стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта - создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие двигательной активности, профилактику социально-значимых заболеваний (игромания, наркомания, алкоголизм, табакокурение, ВИЧинфекция, гиподинамия).

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» физкультурно – спортивной направленности, модефицированная, составленная на основе Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическая культура»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2011. – сб.1. , адаптирована для детей и подростков в возрасте от 7 до 14 лет.

### **Актуальность программы**

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.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

### **Педагогическая целесообразность**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Содержание работы строится с учетом нравственной и патриотической направленности. Данная программа предоставляет возможность детям попробовать освоить или усовершенствовать умения и навыки игры в пионербол, которые они в последствии могут применить в повседневной жизни.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 11-14 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Объем программы, сроки реализации – выполнение программы рассчитано на 34 часа в год (1 час в неделю).

### Цель программы

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

### Задачи программы

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1.	Понятие о техники и тактики игры	1	1		Опрос-игра
1.2.	Правила игры в пионербол	1	1		
1.3.	Предупреждение травматизма	1	1		
1.4	Правила соревнований	1	1		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Текущий,

3.	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>25</b>			итоговый, соревновательный
3.1.	Поддачи мяча	3		3	
3.2.	Передачи	3		3	
3.3.	Нападающий бросок	3		3	
3.4.	Блокирование	3		3	
3.5.	Комбинированные упражнения	5		5	
3.6.	Учебно-тренировочные игры	6		6	Участие в соревнованиях
3.7.	Судейство игр	2	1	1	Помощь в судействе школьных соревнований
4.	Общая физическая подготовка	В процессе урока			Тестирование
	<b>Итого: 68</b>	<b>34 часа</b>	<b>5 часов</b>	<b>29 часов</b>	

### Содержание программы.

*Программа состоит из разделов:*

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Технические и тактические приёмы.
4. Общая физическая подготовка.

#### Основы знаний – 4 часа

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

В этом разделе представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

#### Специальная физическая подготовка – 5 часов

*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 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 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 – 25 часов

1. *Поддача мяча – 3 часа*

- техника выполнения поддачи;
- прием мяча;
- поддача мяча по зонам, управление подачей.

2. *Передачи – 3 часа*

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

3. *Нападающий бросок – 3 часа*

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

4. *Блокирование – 3 часа*

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. *Комбинированные упражнения – 5 часов*

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

6. *Учебно-тренировочные игры – 6 часов*

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

7. *Судейство игр – 2 часа*

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
1.1.	Понятие о техники и тактики игры				Опрос-игра
1.2.	Правила игры в пионербол	1	1		
1.3.	Предупреждение травматизма	1	1		
1.4.	Правила соревнований	1	1		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Текущий, итоговый, соревновательный
<b>3.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>26</b>			
3.1.	Поддачи мяча	3		3	
3.2.	Передачи	3		3	
3.3.	Нападающий бросок	3		3	
3.4.	Блокирование	3		3	

3.5.	Комбинированные упражнения	5		5	
3.6.	Учебно-тренировочные игры	7		7	Участие в соревнованиях
3.7.	Судейство игр	2	1	1	Помощь в судействе школьных соревнований
4.	Общая физическая подготовка	В процессе урока			Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	<b>4 часа</b>	<b>30 часов</b>	

### Содержание программы.

*Программа состоит из разделов:*

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Технические и тактические приёмы.
4. Общая физическая подготовка.

#### Основы знаний – 3 часа

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

#### Специальная физическая подготовка – 5 часов

*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 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 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 – 26 часов

##### 1. *Подача мяча – 3 часа*

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

##### 2. *Передачи – 3 часа*

- передачи внутри команды;

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

### 3. *Нападающий бросок – 3 часа*

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

### 4. *Блокирование – 3 часа*

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### 5. *Комбинированные упражнения – 5 часов*

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

### 6. *Учебно-тренировочные игры – 7 часов*

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

### 7. *Судейство игр – 2 часа*

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

## **Планируемые результаты**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Пионербол»:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Список литературы используемый учителем***

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012;
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001;
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000;
6. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов-Волгоград: изд-во «Учитель- АСТ», 2010г
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г.