

ГБОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
*Е. В. Страдкий*  
« 15 » 08 2023 г

Приказ № 44



2023 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

на 2023-2025 учебные года  
для обучающихся 12-15 лет  
(срок реализации 2 года)

форма реализации программы - очная

Составитель: Наумова Евгения Сергеевна  
педагог дополнительного образования  
категория: высшая

Принята решением педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 года

Рассмотрено на заседании методического объединения воспитателей  
Протокол № 1 от «24» августа 2023 года  
Руководитель МО воспитателей *Сурова* Г.В. Сурова

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Программа реализуется на основании приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

### *Особенности учебной 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. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

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

### **Задачи:**

- формировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Одним из основных аспектов реализации данной программы является воспитательная направленность. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Так реализуются следующие **воспитательные задачи**:

- создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- формирование спортивного коллектива;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно;
- привитие учащимся спортивной этики;
- воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Программа курса «Пионербол» рассчитана на 2 года обучения (2023-2025).

*Количество обучающихся* – от 8 до 16 учеников.

*Возраст, на который рассчитана программа* – 12-15 лет.

*Количество часов в соответствии с учебным планом* – 1 час в неделю (34 часа в год).

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	1 год обучения			2 год обучения		
		Количество часов			Количество часов		
			теория	практика	всего	теория	практика
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>				1		
	Понятие о технике и тактике игры		1				
	Правила игры в пионербол		1			1	
	Предупреждение травматизма		1				

	Правила соревнований		1				
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	4		4	4		4
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	26			29		
	Подача мяча	3	1	2	3	1	2
	Передачи	3	1	2	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2	3	1	2
	Блокирование	3	1	2	3	1	2
	Комбинированные упражнения	3	1	2	3	1	2
	Учебно-тренировочные игры	11	1	10	11	1	10
	Судейство игр				3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

### Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### ***I. Основы знаний – 5 часов***

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

#### ***II. Специальная физическая подготовка – 8 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.

### **III. Техничко-тактические приемы – 55 часов**

#### **1. Подача мяча – 6 часов**

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

#### **2. Передачи – 6 часов**

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

#### **3. Нападающий бросок – 6 часов**

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

#### **4. Блокирование – 6 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 6 часов**

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

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 22 часа**

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

#### **7. Судейство игр – 3 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

## Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	
3.	Понятие о технике и тактике игры.	
4.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. ОФП.	
5.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
6.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
7.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. ОФП.	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
11.	Передача мяча. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
12.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	
13.	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощенным правилам.	
14.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
15.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
16.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	
17.	Обучение блокированию.	
18.	Блокирование нападающего броска.	
19.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
20.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
21.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	
22.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	
23.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	
24.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	
25.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
26.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
27.	Учебные игры с заданиями.	
28.	Учебно-тренировочная игра.	
29.	Контроль техники нападающего броска со второй линии. Учебно-тренировочная игра	
30.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра	
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
32.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра	
33.	Контроль выполнения приема мяча. Правила соревнований.	
34.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	

## Календарно-тематическое планирование (второй год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Инструктаж по технике безопасности	
2.	Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
3.	Переход. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
4.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. ОФП.	
5.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. ОФП.	
6.	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Контроль подачи мяча.	
7.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
8.	Подача мяча. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
9.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
10.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
11.	Передача мяча через сетку с места.	
12.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
13.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
14.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
15.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
16.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
17.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	
18.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	
19.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	
20.	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	
21.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
22.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	
24.	Учебно-тренировочная игра.	
25.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
26.	Учебно-тренировочная игра.	
27.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	
28.	Учебная игра с самостоятельным судейством.	
29.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	
30.	Учебная игра с заданиями.	
31.	Учебная игра с самостоятельным судейством.	
32.	Учебная игра по правилам соревнований.	
33.	Учебная игра по правилам соревнований.	
34.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	

## Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

### **Личностные результаты:**

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр и игры в пионербол;
- овладение навыками самостоятельной организации и проведения подвижных игр и игры в пионербол;
- развивать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- формировать умение оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### **Требования к уровню подготовки**

Согласно настоящей программе школьники к концу обучения должны:

#### **уметь:**

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить подвижные и спортивные игры;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

#### **знать:**

- об истории развития подвижных игр и игры пионербол;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.



## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

### *I. Библиотечный фонд:*

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2019.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2019г.
3. Конеева Е.В. «Спортивные игры: правила, тактика, техника» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2020г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., «Просвещение», 2020г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2020.
6. Программа воспитания ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2021-2026 учебные года.
7. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. институтов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2019.
8. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2020
9. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

### *II. Интернет-ресурсы:*

- Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

### *III. Демонстрационные материалы*

- методические плакаты
- таблицы физической подготовленности

### *IV. Технические средства*

- телевизор
- магнитофон
- ноутбук