

РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Пионербол»,

7 классов

Государственного общеобразовательного казенного

учреждения Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена учителем ОБЖ

Левченко Татьяной Михайловной

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- 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.

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.

Цели программы:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развивать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- формировать морально -волевые качества.

Общая характеристика

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. 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.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Технические и тактические приемы»** содержит материал, реализаций упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в пионерболе.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** основным содержанием являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения. Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам пионербола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Интегративный характер содержания обучения спортивным играм предполагает построение образовательного процесса на основе использования межпредметных связей. Содержание программы соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания программы Пионербол. Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Год обучения	Наполняемость группы	Всего занятий в	Всего часов в неделю	Всего часов в год
--------------	----------------------	-----------------	----------------------	-------------------

	(чел.)	неделю		
1 год	12	1	1	34

Программа курса «Пионербол» рассчитана на 1 год 34 часов, при занятиях в неделю по 1 часу.

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:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

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

I. Основы знаний :

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

II. Специальная физическая подготовка:

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 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, 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 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 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.

1. Подача мяча:

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

2. Прием мяча:

3. Нападающий бросок:

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

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока.	Количество часов	Дата.
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	1	5.09
2.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1	12.09
3.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	19.09
4.	Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения.	1	26.09
5.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	3.10
6.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1	10.10
7.	Обманные действия игроков, командные действия. Упражнения для рук, ног, туловища.	1	17.10
8.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	1	24.10
9.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель	1	7.11
10.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам	1	14.11
11.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	21.11
12.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой	1	28.11
13.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	1	5.12.
14.	Обучение приему мяча от сетки.	1	12.12
15.	Учебная игра с заданиями.	1	.19.12
16.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	26.12

17.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	1	9.01
18.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	1	16.01
19.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1	23.01
20.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом	1	30.01
21.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	6.02
22.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра	1	13.02
23.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий	1	20.02
24.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите	1	27.02
25.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1	6.03
26.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите	1	13.03
27.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра	1	20.03
28.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	3.04
29.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	10.04
30.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	17.04
31.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	24.04
32.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	15.05
33.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	1	22.05
34.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	1	29.05

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000.

- N 41-42. - С. 5,17.

Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988