

МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19
психолого-педагогической поддержки»

Принято на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МКОУ «Таштагольская
общеобразовательная
школа-интернат №19»
_____Митковская Н.В.
Приказ № 238 от 01.09.2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик: Жавнеров А.А.,
учитель физической культуры
1 категории

Таштагольский муниципальный район, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Учебный план	8
1.4 Содержание учебного плана стартового уровня	9
1.5 Планируемые результаты обучения по	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1 Условия реализации программы.....	13
2.2 Формы аттестации/контроля	14
2.3 Оценочные материалы.....	14
2.4 Методические материалы	17
ЛИТЕРАТУРА	19
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	20
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.....	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Постановление Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11.2020;

- Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки».

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством: титульный лист, пояснительную записку, цели и задачи, содержание программы, планируемые результаты, календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочные и методические материалы, список литературы.

Программа соответствует требованиям к оформлению и содержанию структурных элементов. Соблюдены требования к оформлению титульного листа.

Одной из самых актуальных является проблема сохранения здоровья детей. Именно в детстве закладывается фундамент здоровья и формируются важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Пионербол – это увлекательная массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна, 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.

Актуальность адаптированной дополнительной программы «Пионербол» заключается в том, что она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом особенностей и физических возможностей детей с ОВЗ.

Новизна данной программы состоит в том, что она способствует физическому развитию ребенка с ОВЗ, а также его социализации и адаптации в обществе. Выпускник школы психолого-педагогической поддержки должен не только владеть нужным объемом знаний, но и свободно ориентироваться в окружающей действительности.

Отличительной особенностью является то, что программа, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействованы, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и служат примером нравственного воспитания учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью создания для детей с ограниченными возможностями благоприятных условий для развития их физических возможностей и самореализации. Целесообразность программы заключается в целевой направленности и возможности методами обучения игре в пионербол развивать физические, нравственные способности детей. Занятия пионерболом реализуют также потребность общения. На тренировках ребята будут учиться правильному взаимодействию в команде, умению сотрудничать и разрешать возникающие противоречия во время игры или в процессе обучения ею.

Адресат программы

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Возрастная категория – 11-13 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем программы

Общий объем часов – 34 часа.

Срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1 час	1 раз	1 час	34 часа

Формы обучения

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Занятия проводятся в помещении образовательной организации – спортивном зале, оборудованном всем необходимым. Группа учащихся работает под руководством учителя физкультуры.

Набор в группы осуществляется на основе свободного выбора адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Прием заявлений о зачислении в объединение по интересам осуществляется в течение всего учебного года.

Формы организации и виды учебных занятий. Занятия имеют продолжительность 40 минут.

Виды занятий определяются содержанием программы. Курс делится на теоретическую и практическую части.

Программа реализуется в группе с постоянным составом. Формы работы групповые и индивидуальные; беседы, практические обучающая игра, соревнования, и др. Предусмотрен дифференцированный подход: выполнение заданий разной степени сложности.

Формы и методы реализации образовательной программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Работа по разделу включает вначале знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение подвижной игры.

Форма реализации образовательной программы - традиционная.

Уровень программы стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в помещении спортивного зала образовательной организации МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки».

Данная программа адаптирована для обучения детей с умственной отсталостью с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Учащимся предлагаются задания в рамках изучаемой темы с учетом их особых образовательных потребностей.

В школе создаются следующие условия, способствующие полноценному

освоению программы:

- разработка специальной адаптированной образовательной программы, подразумевающей использование соответствующих методов обучения и воспитания,
- предоставление возможности обучения по индивидуальным учебным планам,
- проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий с педагогом-психологом,
- наличие специального места для отдыха учащихся и сопровождающих их лиц,
- прохождение педагогом дополнительного образования обучения по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки для работы с указанной категорией учащихся;
- предоставление возможности участия детей с ОВЗ в массовой досуговой, воспитательной деятельности в учреждении, школьных соревнованиях и соревнованиях с командами других образовательных организаций;

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. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Пионербол» 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, подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на этот раздел программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

Образовательные:

– формировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

Развивающие:

– содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

– прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитательные:

– воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде;

– формировать средствами физической культуры нравственные качества у детей.

1.3 Учебный план

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	1	2	Опрос, тестирование
2	Вводная диагностика. Проверка физических данных по ОФП.	1	1	2	Вводная диагностика
3	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	1	5	6	Наблюдение. Оценка преподавателя. Учебная игра.
4	Специальная физическая подготовка 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для развития силы мышц рук. 3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 4. Упражнения для развития мышц спины. 5. Упражнения для	2	8	10	Наблюдение. Оценка преподавателя. Учебная игра.

	развития мышц ног, связок голеностопного сустава. 6. Упражнения для развития выносливости. 7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. 8. Упражнения для развития координации. 9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.				
5	Технико-тактическая подготовка	1	7	8	Наблюдение. Оценка преподавателя. Учебная игра.
6	Игровая подготовка. Соревнования.	-	4	4	Наблюдение. Оценка преподавателя. Учебная игра.
7	Контрольные испытания	1	1	2	Зачет. Эстафета. Соревнования.
	Итого:	7	27	34	

1.4 Содержание учебного плана стартового уровня

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

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с тренером выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли кроме подвижной игры «Пионербол» и другие различные подвижные игры, эстафеты. А также игры на развитие психических процессов, таких как:

внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Беседы с учащимися о правилах поведения на правилах выполнения упражнений во избежание травматизма. Ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

2. Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры, эстафеты.

Теория. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- ОРУ на все группы мышц;
- эстафеты без предметов и с мячами;
- упражнения для развития ловкости;
- подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- упражнения для развития взрывной силы.
- подвижные игры (см. Приложение № 2)

Игры с бегом и ходьбой, прыжками, с метаниями на дальность и в цель эстафеты: «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Веселые старты», эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Ловушки в кругу», Беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), «Кто быстрее?», «Встречная эстафета». «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «Лови – не лови», «Передал - садись», «Кто меткий?», «Бегуны и метатели» и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Задача *специальной физической подготовки* – развитие физических качеств, специфических для игры в пионербол, а также для дальнейших занятий волейболом.

Практические занятия:

- 1) Подготовительные упражнения для рук: укрепление лучезапястных суставов, упражнения с кистевыми эспандерами, набивными мячами.
- 2) Подготовительные упражнения для ног: бег змейкой, челночный, с прыжками, остановками, рывками, прыжки через скамейку.
- 3) Упражнения, способствующие повышению координации.
- 4) Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техничко- тактическая подготовка

Теория. Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил подвижной игры в «Пионербол».

Практические занятия.

1. Подача мяча

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

2. Прием мяча:

- ловля мяча в парах;
- ловля мяча от нападающего броска;
- прием мяча от подачи;

3. Передачи:

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

4. Нападающий бросок:

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

5. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

6. Комбинированные упражнения:

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

7. Судейство игр:

- отработка навыков судейства соревнований внутри группы.

5. Игровая подготовка. Соревнования

Теория. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие игровой комбинации. Понятие оборонительная и наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практические занятия.

Учебно-тренировочные игры:

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

Участие в соревнованиях в подвижных играх «Пионербол», «Перестрелка» (2 мяча).

Раздел 6. Контрольные испытания

Теория. Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

Практические занятия.

Проверка физических данных по ОФП, СФП, технической подготовке. Критерии оценивания в умении играть в подвижную игру «Пионербол» в процессе учебно-тренировочных занятиях.

Календарно-тематическое планирование приложение № 1.

1.5 Планируемые результаты обучения по программе стартового уровня

Результаты обучения

Личностные результаты:

- укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирования навыков здорового жизни.

Предметные результаты:

выполнять различные действия:

- освоение техники перемещения: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом и стоек в нападении и в защите, броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- освоение техники подачи мяча;
- освоение техники передачи мяч;
- освоение техники нападающего броска;
- умение работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- получение навыков командных действий в защите и в нападении;
- овладение тактикой защиты;
- овладение тактикой нападения;
- умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- умение доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметные результаты:

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- самостоятельно организовывать подвижную игру в «Пионербол».
- соблюдать и объяснять правила игры другим ребятам;
- иметь навык судейства внутри группы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с ОВЗ.

Набор и комплектования групп проводится в первую неделю учебного года. На программу «Пионербол» принимаются все желающие от 11-13 лет без медицинского противопоказания.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы преподавателя.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 40 минут.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 1 академический час.

Место проведения занятий: спортивные зал.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал;
- обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Стенка шведская	шт.	5
2	Скамейка гимнастическая	шт.	1
3	Маты гимнастические	шт.	10
4	Мяч набивной 1 кг	шт.	10
5	Скакалка гимнастическая	шт.	15
6	Мяч малый (мягкий)	шт.	10
7	Обруч гимнастический	шт.	15
8	Стойки волейбольные универсальные	шт.	2

9	Мячи волейбольные	шт.	4
10	Кегли	шт.	8
11	Конусы	шт.	6
12	Эстафетные палочки	шт	2
13	Сетка волейбольная	шт	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- методические рекомендации;
- интернет – ресурсы.

Тематические слайдовые презентации.

Кадровое обеспечение: педагог – учитель физической культуры первой категории.

2.2 Формы аттестации/контроля

Формы подведения промежуточных итогов: вводная и итоговая диагностика.

Педагогический контроль и оценка результатов:

- наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
- наблюдение за умением играть в подвижные игры;
- наблюдение за развитием физических качеств.

Способы проверки знаний и умений:

- 1) Проведение мониторинга образовательной среды (опрос детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы.
- 2) Участие воспитанников в школьных спортивных соревнованиях и мероприятиях.
- 3) Результативность обучения определяется умением играть, знать правила подвижной игры «Пионербол».
- 4) Проверка физических данных по ОФП и ТП. Критерии оценивания обучающихся тренером-преподавателем.

Реализации ПДО подразумевает контрольные задания для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в начале и конце учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности.

Формой подведения итогов реализации программы является сдача контрольных испытаний, участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

2.3 Оценочные материалы

1. Вводная диагностика и итоговая.

Практика.

Проверка физических данных по ОФП и ТП

1. Диагностическая карта.

№	Фамилия, имя учащегося	Номера показателей				Итого		
		1	2	3	4	в	с	н

**Шкала оценки результатов тестирования
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№	Контрольные упражнения	Балл ы	Возраст обучающихся					
			Мальчики			Девочки		
			11	12	13	11	12	13
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,8 и	5,6 и	5,3 и	5,6 и	5,3 и	5,0 и
		4	мен.	мен.	мен.	мен.	мен.	мен.
		3	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	6,9-7,3 7,4 и бол.	6,7-7,1 7,2 и бол.	6,4-6,8 6,9 и бол.	6,7-7,1 7,2 и бол.	6,4-6,8 6,8 и бол.	6,1-6,5 6,6 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	8,7 и	8,6 и	8,3 и	8,6 и	8,2 и	8,0 и
		4	мен.	мен.	мен.	мен.	мен.	мен.
		3	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5
		2	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0
		1	9,5-9,8 9,9 и бол.	9,5-9,6 9,7 и бол.	9,0-9,2 9,3 и бол.	9,9-10,2 10,3 и бол.	9,3-9,6 9,7 и бол.	9,1-9,4 9,5 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-	176-185	176-	161-	181-195	181-200
		4	170	151-175	190	185	161-180	166-180
		3	141-	130-150	156-	141-160	140-160	145-165
		2	155	110-129	175	130-140	120-139	130-144
		1	120- 140 110- 119 99 и мен.	109 и мен.	135- 155 115- 134 114 и мен.	110-129 109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.
4 4. 1	Бег 1000 м (мин, сек.)	5	5.10 и			4.50 и		
		4	мен			мен		
		3	5.11-			4.51-		
		2	6.20			5.50		
		1	6.21- 6.30			5.51- 6.10		

			6.31- 6.50 6.51 и бол			6.11- 6.30 6.31 и бол		
4. 2	Бег 1500 м (мин, сек.)	5 4 3 2 1		7.14 и мен 7.15- 8.29 8.30- 8.55 8.56- 9.20 9.21и бол	7.14 и мен 7.15- 8.29 8.30- 8.55 8.56- 9.20 9.21и бол		6.50 и мен 6.51- 8.05 8.06- 8.20 8.21- 8.35 8.35и бол	6.50 и мен 6.51- 8.05 8.06- 8.20 8.21- 8.35 8.35и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1 0	11 и бол. 11-12 12-9 8-4 3 -0 отриц. рез	12,0 и бол. 11-9 8-7 6-5 4 -0 отриц. рез	13,0 и бол. 12-10 9-8 8-6 5 -0 отриц. рез	8 и бол. 6-7 4-5 2-3 1-0 отриц. рез	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2-0 отриц. рез	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3-0 отриц. рез
6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5 4 3 2 1	11-13 и бол 8-10 5-7 3-4 2 и мен.	13-15 и бол 10-12 7-9 4-6 3 и мен.	15-17 и бол 12-14 9-11 6-8 5 и мен.	8 и бол. 6-7 4-5 3 1-2	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2 и мен.	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин)	5 4 3 2 1	36 и бол. 35-31 30-25 24-19 18 и мен.	38 и бол. 37-34 33-29 28-21 20 и мен.	40 и бол. 39-35 34-30 29-23 22 и мен	40 и бол. 39-35 34-30 29-23 22 и мен	42 и бол. 41-35 34-30 29-21 20 и мен.	44 и бол. 37-43 36-31 30-22 21 и мен.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Технический приём	Контрольное упражнение	Оценка						
		Мальчики			Девочки			
		В	С	Н	В	С	Н	

Подача мяча	Подача мяча(из 5 попыток)	4	3	2	4	3	1
	Подача мяча по зонам (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5попыток)	5	4	3	5	4	2
	Приём мяча от сетки (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	1
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии(из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	Нападающий бросок со второй линии(из 5 попыток)	3	2	1	2	1	0
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	0

2.4 Методические материалы

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Пионербол», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися, создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Выполнение задач предусматривает:

- проведение практической подготовки и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- выполнение контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях;
- проведение контрольных игр;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основные формы деятельности.

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-20 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются технико-тактические действия подвижных игр.

Методическое обеспечение

1. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
2. Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
3. Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по пионерболу.
4. Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Литература:

– Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется учителем физкультуры 1 категории, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Календарный учебный график

Период обучения	Максим. возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Всего часов
9 месяцев	13	10	12	1	34

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;
- сайт МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки» <https://tashschool19.ucoz.ru/> (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

ЛИТЕРАТУРА

1. В часы досуга / Составитель И. Н. Крайнева: СПб: Кристалл, 1996. 544 с
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. Москва: Просвещение, 2010. 224 с.
3. Игры на воздухе / Составитель Т. Барышникова: СПб: Кристалл, 1998. 288 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие. Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. 136 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. 184 с.

Календарный учебный график

Дата факт.	№	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Кол-во часов	Формы контр.
	1	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход. Обучение действиям игрока в защите.	Формирование представлений о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки» «Челночок» «Прерванные пятнашки» «Перестрелка» «Борьба за мяч»	2	Беседа, наблюдение, контроль
	2	Вводная диагностика. Проверка физических данных по ОФП.			1	Входные испытания. Карта № 1.
	3	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Игра «Вызов номеров». подача мяча по зонам. Правила	Формирование правильной осанки и развитие физических качеств.	«Попади в цель» «Мяч ловцу» «Пионербол»	4	Беседа, наблюдение

		проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.				
4	Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения. Передача мяча внутри команды. Подача мяча по зонам. Упражнения для рук, ног, туловища. Учебная игра. Эстафеты	Развитие ловкости, скоростных качеств, воспитание чувства ритма	«Перебежки» Эстафеты с мячом. Эстафеты с бегом на дистанции 10 м. Игра «Прокати и догони» Пионербол	4	Наблюдение	
5	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. Обманные действия игроков, командные действия. Упражнения для рук, ног, туловища. Обучение действиям игрока в нападении.	Развитие силы и ловкости	«Допрыгни до мяча» «Передвижение прыжками» «Удочка» «Чемпион скакалки» «Мяч капитану» Эстафета у стены «Два мяча через сетку» Пионербол.	4	Беседа, наблюдение	
6	Развитие координации,	Развитие гибкости,	«Охотники и утки»	4	Беседа, наблюдение	

		гибкости Чередование перемещений. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Контроль выполнения подачи мяча. Учебная игра.	быстроты и ловкости	Игра «Мяч в центре» Игра «Мяч среднему»		
7	Прыжковые упражнения Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Учебная игра Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу	Развитие ловкости и прыгучести	Эстафеты. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». «Борьба за мяч»	4	Наблюдение, контроль	
8	ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок со	Развитие физических качеств	«Охотники и утки» «Отгадай, кто бросил». «Круговая охота» Ловля парами «Борьба за мяч» Пионербол	4	Беседа, наблюдение	

		второй линии. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель Учебная игра. Игра в пионербол с двумя мячами				
	9	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Учебная игра	Развитие быстроты, прыгучести	«Подвижная цель» «Перестрелка» «Мяч в центре» «Не давай водящему» Мини-баскетбол Пионербол	4	Наблюдение
	10	Прием контрольных испытаний по ОФП и технической подготовке. Учебная игра в пионербол.	Развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка» «Кто быстрее?» "Мяч капитану" «Обгони мяч» «Снайперы» Пионербол	3	Наблюдение
		Итого:			34	

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения.

Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку.

Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две

группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же

выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, силя в колоннах». Две–четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх, вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый- второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по

диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д.

Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки,

начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает

его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде.

«Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.