

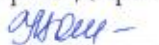
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«МАГАДАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54
корпус «А»

тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor_skola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

 /М.Ю. Уксуова/

Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Внеурочная деятельность

Предмет Спортивная секция "Пионербол"

Класс 5-11

Учитель: Ларюкова Е.И.

Срок реализации: 1 год

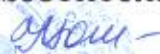
Согласована

Педагогический совет

от 31.08.23, протокол № 1

Согласована

Заместитель директора по УВР

 /М.Ю. Уксуова/



п. Ола, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по "Пионерболу" разработана для учащихся 5 - 11 классов государственного казенного образовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2». Программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ " Спортивные кружки и секции" , Москва "Просвещение", редактор Зверев.С.М.

Программа составлена на 2023-2024 учебный год и рассчитана на 68 часов, в том числе на контрольные и проверочные тестирования.

Занятия по Пионерболу проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий 60 минут.

Данная Рабочая программа ориентирована на состав 5- 11 класса.

Основными задачами работы с учащимися являются: укрепление здоровья; совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; ознакомление с тактическими схемами ведения игры; владение индивидуальной техникой владения мячом совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Практические занятия по обучению судейству начинаются с изучения правил игры.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную подготовку. **Общая физическая подготовка предусматривает** всестороннее развитие физических способностей, **специальная** - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для пионерболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применять игры, эстафеты, игровые упражнения, элементы мини - соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - **одна из задач** всесторонней подготовки пионерболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике пионербола и ее совершенствование. Обучая технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнит видео просмотр. Для эффективности обучения приемами игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Содержание программы.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по пионерболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног

и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5*60 м, до 3*100 м. Бег медленный до 15-25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) 800 м-1200 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание". Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги". Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, бега на месте, лежа). Ускорения на 15, 20, 40 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Пионербол – спортивная командная игра с мячом, интересная в первую очередь детям школьного возраста. Хорошо подходит в качестве состязания или активного отдыха в летнем лагере или в школе на уроке физкультуры, в группе продленного дня.

Правила игры в пионербол очень похожи на правила волейбола. Главное отличие заключается в том, что при игре в пионербол мяч можно ловить. Игра проводится на волейбольной площадке и волейбольным мячом.

Основных правил и вариантов игры в пионербол великое множество. Поэтому, строго следовать всем пунктам далеко необязательно. Достаточно выбрать те правила, которые в первую очередь интересны Вам. К тому же, многое зависит от уровня подготовки и возраста игроков.

Основные правила игры:

- Игроки делятся на две равные команды от 2 до 10 человек в каждой (оптимально 6-7 игроков на команду) и занимают места на площадке по разные стороны сетки.
- Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине.
- Жребием определяется, какой из команд достается мяч.
- Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берет мяч и бросает его на половину команды соперника.
- Все броски в игре проводятся над сеткой.

- Задача игроков команды соперника поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнеру по команде.

- Разрешается делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча (Как уже говорилось выше, правила игры можно менять, предварительно договорившись об этом перед началом игры. Можно, например, отменить пасы вообще, сократить их количество до одного или увеличить до пяти и т.д.).

- Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трех шагов.

- Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить. Обязательным является пас партнеру или подача на половину соперника.

- После каждой выигранной подачи (заработанного командой очка) игроки этой команды меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке. В том числе меняется и подающий игрок команды.

- Каждая партия в пионербол проходит до определенного количества набранных одной из команд очков. Обычно это 10, 15 или 25 очков. Причем перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка.

- Матч в пионербол ведется до одной, двух или трех побед одной из команд в партиях.

- Ничейных результатов в пионерболе нет.

- После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде.

Правила начисления очков:

- Команде начисляются очки, если мяч коснулся площадки на половине соперника. Причем, неважно не смогли соперники поймать мяч после подачи или уронили его при перепасовке.

- Если мяч после подачи соперника попал за пределы площадки, не коснувшись игроков принимающей команды. В противном случае очко зарабатывает соперник.

- Если после подачи соперника мяч пролетел под сеткой или попал в сетку и остался на половине соперника. В случае если мяч коснулся сетки, но перелетел на сторону принимающей команды, по предварительной договоренности между командами могут быть такие варианты: повтор подачи, переход подачи или начисление выигрышного очка принимающей команде.

- Если команда сделала больше разрешенного правилами количества пасов, то очко начисляется команде соперников.

- Если игрок, владеющий мячом, сделал более трех шагов по площадке, очко также начисляется соперникам.

- Помимо этого очки начисляются команде соперников, если: игрок ловит брошенный им же мяч (делает «свечку»), касается мяча ногами, касается сетки.

Планируемые результаты освоения данной программы.

По уровню физической подготовленности и овладению умений ребята отобраны с хорошим физическим развитием.

Занимающиеся должны знать:

- * анатомию своего организма;
- * правила игры, судейства и организацию соревнований;
- * Как правильно и постепенно провести разминку организма перед занятием;
- * технику игры в пионербол;
- * тактику игры в пионербол;
- * тактику нападения в игре;
- * тактику защиты в игре;

* как правильно выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовке.

Занимающиеся должны уметь:

- * выполнять общеразвивающие упражнения;
- * Акробатические упражнения;
- * Легкоатлетические упражнения;
- * Упражнения для развития быстроты, ловкости ;
- * правильно передвигаться по площадке;
- * правильно ударять по мячу руками;
- * правильно останавливать мяч;
- * правильно выполнять обманные движения на площадке;
- * знать технику игры подающего;
- * выполнять индивидуальные действия без мяча;
- * выполнять индивидуальные действия с мячом;
- * выполнять групповые действия команды;
- * выполнять правильно контрольные нормативы (тесты) по «Пионерболу».

Контрольные упражнения Пионерболу.

1. Поддача мяча по зонам (из 10 раз).
2. Прием мяча (ловля из 10 раз).
3. Нападающий удар по зонам (из 5 раз).

Расписание спортивной секции.

№	День	Секция	Время
1	Понедельник	Пионербол	18:00 – 19:00
2	Среда	Пионербол	18:00 – 19:00

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Врачебный контроль.	1	
2	Правила игры и соревнований.	1	
3	Правила игры и соревнований.	1	
4	Гимнастические упражнения без предметов.	1	
5	Гимнастические упражнения с предметами.	1	
6	Акробатические упражнения.	1	
7	Подвижные игры с уклоном Пионербола.	1	
8	Акробатические упражнения.	1	
9	ОФП по круговой системе (7 снарядов).	1	
10	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	
11	Передача мяча по расстановке с переходом.	1	
12	Боковая подача мяча (техника выполнения).	1	
13	Боковая подача мяча, совершенствование.	1	
14	Поддача мяча по зонам.	1	
15	Ловля мяча и прием мяча.	1	
16	Прием мяча на месте.	1	
17	Прием мяча в прыжке.	1	
18	Распасовка после приема.	1	
19	Ловля мяча от стенки, пола, с поворотами вокруг себя.	1	

20	Выбор места приема после подачи.	1	
21	Нападающий удар двумя руками.	1	
22	Нападающий удар двумя руками.	1	
23	Нападающий удар одной рукой.	1	
24	Блокировка нападающего удара.	1	
25	Блокировка нападающего удара.	1	
26	Страховка после нападающего удара.	1	
27	Страховка после нападающего удара.	1	
28	Подвижные игры с уклоном Пионербола.	1	
29	Игра.	1	
30	Нападающий удар.	1	
31	Ловля мяча от стенки, пола, с поворотами вокруг себя.	1	
32	Определение времени отталкивания при блокировке.	1	
33	Взаимодействие игроков на 1 линии.	1	
34	Подвижные игры с уклоном Пионербола.	1	
35	Игра.	1	
36	Гимнастические упражнения без предметов.		
37	Гимнастические упражнения с предметами.		
38	Акробатические упражнения.		
39	Подвижные игры с уклоном Пионербола.		
40	Игра.		
41	ОФП по круговой системе (7 снарядов).		
42	Эстафеты с волейбольными мячами.		
43	Передача мяча по расстановке с переходом.		
44	Боковая подача мяча (техника выполнения).		
45	Боковая подача мяча, совершенствование.		
46	Подача мяча по зонам.		
47	Подвижные игры с уклоном Пионербола.		
48	Прием мяча на месте.		
49	Прием мяча в прыжке.		
50	Распасовка после приема.		
51	Ловля мяча от стенки, пола, с поворотами вокруг себя.		
52	Выбор места приема после подачи.		
53	Игра.		
54	Нападающий удар двумя руками.		
55	Нападающий удар двумя руками.		
56	Нападающий удар одной рукой.		
57	Блокировка нападающего удара.		
58	Блокировка нападающего удара.		
59	Страховка после нападающего удара.		
60	Подвижные игры с уклоном Пионербола.		
61	Игра.		
62	Нападающий удар.		
63	Акробатические упражнения.		
64	Ловля мяча от стенки, пола, с поворотами вокруг себя.		
65	Определение времени отталкивания при блокировке.		
66	Взаимодействие игроков на 1 линии.		
67	Игра.		
68	Контрольные упражнения.		

Спортивное оборудование

1. Спортивная площадка;
2. Обручи;
3. Коврики ППЭ;
4. Мячи волейбольные;
5. Скамейки гимнастические;
6. Форма для игроков двух цветов;
7. Тренажерный зал.

Литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колodницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов, М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.