Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края

государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1»

Рассмотрено Утверждено Утверждаю

на методическом объединении воспитателей на педагогическом совете Директор школы-интерната

протокол № 5 от «13» 05 2015 г. протокол № 6 от «20»05 2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Гузий

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_ А.Х. Челикиди

Программа дополнительного образования

по физкультурно-спортивному направлению

**Спортивная секция «Пионербол»**

Возрастной состав обучающихся: 10-15 лет.

Срок реализации: 3 года.

Режим работы: 2 часа в неделю.

*Составитель:*Кучеренко Ольга Георгиевна,

учитель физического воспитания,

высшая квалификационная категории

Город Железноводск, 2015

***Спасительной силой в нашем мире является спорт - над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.***

***Д. Голсуорси***

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по предмету «Пионербол» для учащихся 10-15 лет общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: под редакцией В.В. Воронковой.– Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 г. – Сб. 1;

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатический и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

***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, у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество, происходит разгрузка нервной системы. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Эмоциональная увлеченность детей игрой усиливает физиологическое состояние организма.

***Цели:***

* Обогащение двигательного опыта детей 10-15 лет;
* Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности;
* Формировать навык самоорганизации посредством занятий спортивными играми;
* Воспитывать потребность в занятиях спортивными играми.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
* Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
* Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

***Оздоровительные:***

* Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
* Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), повышению физического развития, физической подготовленности детей.

***Воспитательные:***

* Воспитывать произвольности поведения, умение подчинять свою деятельностьсознательно поставленной цели.
* Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

***Коррекционные:***

* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* коррекция и профилактика соматических нарушений;
* коррекция и развитие психических и сенсорно – перцептивных способностей;

***Социальные:***

* Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
* Развитие нравственных качеств, поведения в духе требований общества;
* Воспитание морально-волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

***Форма обучения:***

* специально организованные занятия;
* игровые упражнения;
* групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом;
* соревнования по пионерболу.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-15 лет рассчитана на три года (216 часов), при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году (с сентября по май). Включает в себя теоретическую и практическую часть. 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. Занятия проводятся в спортивно зале и на уличной спортивной площадке.

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

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ТРИ ГОДА***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| I. | Основы знаний | 10 |  | . |
|  | Понятие о технике и тактике игры | 2 | 2 |  |
| Беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке. | 2 | 2 |  |
| Правила игры в пионербол | 2 | 2 |  |
| Предупреждение травматизма | 2 | 2 |  |
| Правила соревнований | 2 | 2 |  |
| **II.** | **Специальная физическая подготовка** | **32** |  | 32 |
| **III.** | **Технические и тактические приемы** | **174** |  |  |
|  | Подача мяча | 20 | 2 | 18 |
| Передачи | 20 | 2 | 18 |
| Нападающий бросок | 20 | 2 | 18 |
| Блокирование | 20 | 2 | 18 |
| Комбинированные упражнения | 80 |  | 40 |
| Учебно-тренировочные игры | 84 | 6 | 36 |
| Судейство игр | 24 | 6 | 6 |
| **Итого:** | **216** | **30** | **186** |

# *СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ*

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

**I. Основы знаний –10 часов**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

- беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке;

- основные положения правил игры в пионербол;

- нарушения, жесты судей, правила соревнований;

- предупреждение травматизма.

**II. Специальная физическая подготовка – 32 часа**

***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. Технико-тактические приемы – 174 часа**

**1. Подача мяча – 20 часов**

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи –20 часов**

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

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

**3. Нападающий бросок – 20 часов**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование – 20 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения – 40 часов**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

**6.Учебно-тренировочные игры – 42 часа**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**7. Судейство игр – 12 часов**

- 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***

***1 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| **I четверть.** | | |
| 1. | Вводная беседа о значении физических занятий, гигиене во время занятий и после них. |  |
| 2. | Ознакомление с правилами игры в пионербол. |  |
| 3. | Разучивание комплекса ОРУ. |  |
| 4. | Закрепление правил игры в пионербол. |  |
| 5. | Прыжки через скакалку в различном темпе. |  |
| 6. | Расстановка игроков на площадке. Повторение правил игры. |  |
| 7. | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. |  |
| 8. | Передача мяча от груди, снизу, сверху. |  |
| 9. | Упражнения с набивными мячами. |  |
| 10. | Передача мяча в парах сверху двумя руками. |  |
| 11. | Отработка подачи. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 12. | Сочетание перемещений и приемов. |  |
| 13. | Беговые упражнения различной интенсивности. |  |
| 14. | Бег 30 м., 60 м, 100 м. |  |
| 15. | Подвижные игры с элементами прыжков и бега на скорость. |  |
| 16. | Совершенствование техники приема и передачи мяча. |  |
| 17-18 | Учебная игра. |  |
| **II четверть.** | | |
| 1. | Вводная беседа о чувстве коллективизма, взаимовыручки и сопереживания. |  |
| 2. | Повторение правил и обязанностей игроков. |  |
| 3. | Отработка подачи двумя руками сбоку. |  |
| 4. | Подача мяча на точность. |  |
| 5. | Подача с расстояния 4, 6, 9 м. |  |
| 6. | Подача через сетку в определенную зону. |  |
| 7. | Игра-эстафета с набивными мячами (весом 2-3 кг.) |  |
| 8. | Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. |  |
| 9. | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. |  |
| 10. | Повторение правил и обязанностей игроков. |  |
| 11. | Учебно-тренировочная игра. |  |
| 12. | Комплекс ОРУ с гантелями. |  |
| 13. | Прыжки в высоту. |  |
| 14. | Прыжки через козла ноги врозь. |  |
| 15. | Наказания при нарушениях правил игры. |  |
| 16-17 | Учебная игра. |  |
| **III четверть.** | | |
| 1. | Вводная беседа по теории и методики занятий физической культурой и спортом. |  |
| 2. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 3. | Игра «Картошка». |  |
| 4. | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. |  |
| 5. | Передача мяча сверху, с переменой мест, через сетку. |  |
| 6. | Прием мяча от сетки после передачи. |  |
| 7. | ОРУ в парах у гимнастической стенки. |  |
| 8. | Совершенствование техники выполнения упражнений, разученных на предыдущих занятиях. |  |
| 9. | Обучение одиночному блокированию. |  |
| 10. | Круговая тренировка на 5-6 станциях для развития физических качеств. |  |
| 11. | Тренировка в подтягивании на перекладине. |  |
| 12. | ОРУ в парах на гибкость и в сопротивлении. |  |
| 13. | Совершенствование тактических действий в спортивных играх. |  |
| 14. | Обучение нападающему удару. |  |
| 15. | Многократная передача мяча. |  |
| 16. | Тренировка в парах (один верхнюю передачу, другой нижнюю). |  |
| 17. | Эстафеты с элементами пионербола. |  |
| 18. | Упражнения с мячом в парах. |  |
| 19. | Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя. |  |
| 20. | Тренировочная игра. |  |
| **IV четверть.** | | |
| 1. | Вводная беседа о влиянии образа жизни на состояние здоровья. |  |
| 2. | Розыгрыш мяча на три паса. |  |
| 3. | Эстафеты с элементами пионербола. |  |
| 4. | Пионербол с двумя мячами. |  |
| 5. | Бег 250 м. |  |
| 6. | Подвижные игры. |  |
| 7. | Бег на выносливость. |  |
| 8. | Комплекс упражнений с гантелями. |  |
| 9. | Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением. |  |
| 10. | Закрепление правил игры, стоек с перемещением тактики поведения во время игры. |  |
| 11. | Учебная игра «Пионербол» |  |
| 12. | Подготовка к соревнованиям. |  |
| 13-14 | Соревнование по пионерболу. |  |
| 14-15 | Подвижные игры н свежем воздухе. |  |
| 16-17 | Итоговое занятие. |  |

***2 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Тема занятия*** | ***Дата*** | |
| ***1 четверть*** | | | |
| 1. | Закрепление основных положений правил игры в пионербол. Разметка площадки. |  | |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. |  | |
| 3. | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. |  | |
| 4. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. |  | |
| 5. | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. |  | |
| 6. | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». |  | |
| 7. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  | |
| 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. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. |  | |
| 12. | Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. |  | |
| 13. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. |  | |
| 14. | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП |  | |
| 15. | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. |  | |
| 16. | Передача мяча через сетку с места. |  | |
| 17. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. |  | |
| 18. | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. |  | |
| ***II четверть*** | | | |
| 1. | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |  | |
| 2. | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. |  | |
| 3. | Игра по упрощенным правилам с заданиями. |  | |
| 4. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 5. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. |  | |
| 6. | Контроль выполнения подачи мяча. |  | |
| 7. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. |  | |
| 8. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. |  | |
| 9. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. |  | |
| 10. | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |
| 11. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. |  | |
| 12. | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |  | |
| 13. | Обучение блокированию. |  | |
| 14. | Блокирование нападающего броска. |  | |
| 15. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. |  | |
| 16. | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. |  | |
| 17. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. |  | |
| ***III четверть*** | | | |
| 1. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. |  | |
| 2. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. |  | |
| 3. | Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | |
| 4. | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. |  | |
| 5. | Закрепление подачи мяча. ОФП. |  | |
| 6. | Закрепление приема мяча после подачи. |  | |
| 7. | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. |  | |
| 8. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой |  | |
| 9. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 10. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  | |
| 11. | Контроль приема мяча после подачи. |  | |
| 12. | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. |  | |
| 13. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. |  | |
| 14. | Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. |  | |
| 15. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. |  | |
| 16. | Обучение приему мяча от сетки. |  | |
| 17. | Прием мяча после передачи в сетку. |  | |
| 18. | Закрепление нападающего броска. |  | |
| 19. | Закрепление нападающего броска со второй линии. |  | |
| 20. | Закрепление приема мяча от сетки. |  | |
| ***IV четверть*** | | | |
| 1. | Учебные игры с заданиями. |  | |
| 2. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 3. | Контроль техники нападающего броска со второй линии. |  | |
| 4. | Прием мяча в падении. Передача мяча. |  | |
| 5. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. |  | |
| 6. | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей |  | |
| 7. | Приём мяча на месте и после перемещения. |  | |
| 8. | Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости. |  | |
| 9. | Закрепление точной подачи мяча по зонам. |  | |
| 10. | Учебная игра с заданиями. |  | |
| 11. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |  | |
| 12. | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. |  | |
| 13. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 14. | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. |  | |
| 15. | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. |  | |
| 16. | Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. |  | |
| 17. | Школьные соревнования по пионерболу. |  | |
| ***3 год обучения*** | | | |
| №  п/п | ***Тема занятия*** | | ***Дата*** |
| ***I четверть*** | | | |
| 1. | Формирование навыков командных действий. |  | |
| 2. | Обучение действиям игрока в защите. |  | |
| 3. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. |  | |
| 4. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. |  | |
| 5. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 6. | Контроль выполнения приема мяча от сетки. |  | |
| 7. | Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. |  | |
| 8. | Закрепление технических приемов в нападении |  | |
| 9. | Обучение тактическим действиям при выполнении подач. |  | |
| 10. | Обучение тактическим действиям при выполнении передач. |  | |
| 11. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. |  | |
| 12. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. |  | |
| 13. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. |  | |
| 14. | Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. |  | |
| 15. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. |  | |
| 16. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 17. | Контроль техники нападающего броска с первой линии. |  | |
|  | ***II четверть*** |  | |
| 1. | Закрепление блокирования нападающего броска. |  | |
| 2. | Закрепление одиночного и двойного блока. |  | |
| 3. | Учебно-тренировочная игра. Челночный бег. |  | |
| 4. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 5. | Контроль блокирования нападающего броска. |  | |
| 6. | Игра с индивидуальными заданиями. |  | |
| 7. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. |  | |
| 8. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. |  | |
| 9. | Учебно-тренировочная игра. |  | |
| 10. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  | |
| 11. | Закрепление тактических действий при выполнении подач. |  | |
| 12. | Закрепление тактических действий при выполнении передач. |  | |
| 13. | Закрепление групповых тактических действий в игре. |  | |
| 14. | Закрепление командных тактических действий в игре. |  | |
| 15. | Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. |  | |
| 16. | Учебная игра с заданиями. |  | |
| 17. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  | |
| 18. | Учебная игра с самостоятельным судейством |  | |
| ***III четверть*** | | | |
| 1. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. |  | |
| 2. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. |  | |
| 3. | Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. |  | |
| 4. | Совершенствование подачи в обозначенное место. |  | |
| 5. | Закрепление умения играть в пас. |  | |
| 6. | Совершенствование ранее изученных подач, бросков, передач и ловлю мяча. |  | |
| 7. | Подвижная игра «Обгони мяч». |  | |
| 8. | Совершенствование подачи мяча от плеча, из-за головы. |  | |
| 9. | Игровое упражнение «Играть по зонам». |  | |
| 10. | Разучивание обманных движений (сильный замах-слабый бросок). |  | |
| 11. | Подвижная игра «Мяч капитану». |  | |
| 12. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  | |
| 13. | Выполнение игровых упражнений с мячом. |  | |
| 14. | Бросок мяча в стену от груди. |  | |
| 15. | Одновременный бросок мяча в парах. |  | |
| 16. | Закрепить умение играть, применяя тактические приёмы. |  | |
| 17. | Эстафеты с элементами бега и прыжков. |  | |
| 18. | Занятие в форме соревнования по форме товарищеской встрече между двумя группами. |  | |
| 19. | Занятие в форме соревнования по форме товарищеской встрече между двумя группами. |  | |
| 20. | Внутри школьные соревнования по пионерболу |  | |
| ***IV четверть*** | | | |
| 1. | Закрепление правил игры в пионербол. |  | |
| 2. | Беседа о взаимовыручке, коллективизме, командной игре. |  | |
| 3. | Учить видеть ошибки в игре и вести счёт. |  | |
| 4. | Повторить тактику в игре. |  | |
| 5. | Игровые упражнения с мячом в треугольнике. |  | |
| 6. | Игра в пионербол по три человека. |  | |
| 7. | Учить играть быстро, соблюдая правило 5 секунд. |  | |
| 8. | Совершенствовать технику броска и ловли. |  | |
| 9. | Игровое упражнение «Броски по зонам». |  | |
| 10. | Совершенствование обманных движений (сильный замах, слабый бросок). |  | |
| 11. | Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. |  | |
| 12. | Совершенствование подачи в обозначенное место. |  | |
| 13. | Закрепление умения играть в пас. |  | |
| 14. | Совершенствование ранее изученных подач, бросков, передач и ловлю мяча. |  | |
| 15. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  | |
| 16. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  | |
| 17. | Внутришкольные соревнования по пионерболу |  | |

***ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ***

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.

***ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ***

***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные, так и специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, словесный и сенсорный, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования. При занятии занятий с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимы: рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

* Спортивный зал.
* Спортивная площадка.
* Волейбольная сетка.
* Мячи волейбольные.
* Мячи набивные.
* Мячи баскетбольные. Скакалки.

***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:***

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.

2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учебник для студентов пединститутов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
3. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980
4. Самыличев А.С., Олейник В.М. Мышечная работоспособность учащихся вспомогательной школы // Дефектология. – 1988. - №3.
5. Черник Е.С. Изменение биоэлектрической активности мышц при статическом напряжении у умственно отсталых школьников // Дефектология. – 1973. - №2.
6. Юровский С.Ю. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуры // Дефектология. – 1985. - №1. – стр. 39.