**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КУРСА ФИЗКУЛЬТРУНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ПИОНЕРБОЛ»**

Программа курса физкультурно-спортивной направленности отделения дополнительного образования детей «Пионербол»:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности;
* личностные результаты освоения учебного предмета;
* предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
* учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

**Цель** курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» заключается в обучении техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол**»**

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. 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.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях) усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль.

***Теоретическая подготовка.***

Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

***Общая физическая подготовка.***

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

**Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. еВыполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 метров 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.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча 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 игре в защите.** 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.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

***Техническая подготовка.***

Упражнения для развития качеств, при ловле и передачи мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперед. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы, с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Прием мяча после подачи. Прием мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

***Тактическая подготовка.***

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

***Игровая подготовка.***

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

***Учебные игры.***

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

## Описание места курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» в учебном плане

Курс «Пионербол» входит в ОДОД. На курс «Пионербол» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 3 | 2 | 72 |