****

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Изобразительное искусство» составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29 марта 2016 г., Приказом министерства просвещения РФ 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направление программы** : физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:** Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Программа ориентирована на всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Занятия пионерболом способствуют не только укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

**Отличительные особенности программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Среди основных целей и задач государственной политики в области детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

 Адаптированная программа «Пионербол» направлена на повышение мотивации к занятиям спортом и удовлетворение потребности детей в минимальной двигательной нагрузке.

**Адресат программы**: обучающиеся, воспитанники 7-8 класса ГОУ ЯО «Переславль- Залесская школа-интернат № 3»

**Объём программы**: 34 часа в год

**Форма обучения**: очная.

**Срок освоения программы: 1 год.**

**Режим занятий:** занятия проводятся во внеурочное время, один академический час в неделю.

**Цель программы:**

Развитие основных физических качеств и способностей детей с ОВЗ, совершенствование функциональных возможностей их организма, укрепление индивидуального здоровья воспитанников.

**Задачи:**

**Образовательные** **задачи:**

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений. **Развивающие задачи:**

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости,• выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

**Оздоровительные и коррекционные задачи**:

Укрепление и сохранение здоровья

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма. Укрепление и развитие сердечно- сосудистой и дыхательной системы. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки,• сколиозы, плоскостопия). Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки). Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.• **Воспитательные задачи:**

Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

 **Содержание программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел. Тема.** | **Количество часов** |
| ***Всего*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | **Основы знаний** | 3 | 2 | 1 |
| 1.1. | Понятие о техники и тактики игры | 1 | 1 |  |
| 1.2. | Правила игры в пионербол | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 11 |  |  |
| **3.** | **Технические и тактические приемы** |  |  |  |
| 3.1. | Подачи мяча | 5 | 1 | 9 |
| 3.2. | Передачи | 5 | 1 | 9 |
| 3.3. | Нападающий бросок | 5 | 1 | 5 |
| 3.4. | Блокирование | 5 | 1 | 5 |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** |  |
|  | **Итого:** | 34 |

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Кол час. | Темы | Содержание материала |
|
| №1 | 1 | Правила игры в пионербол. | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |
| №2 | 1 | Предупреждение травматизма | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. |
| №3 | 1 | Перемещение по площадке | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. |
| №4-7 | 4 | Броски мяча | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.        Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом.  Игра «Вызов номеров».Броски и ловля мяча  на месте и  после перемещения. Бег на 5м, 10м |
| №8-12 | 5 | Подача мяча | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.Подача мяча.  Приём мяча после подачиПодача мяча. Приём мяча после подачи на месте.Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. |
| №13 | 1 | Приём мяча | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. |
| №14-16 | 3 | Передача мяча | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФППередача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. |
| №17-18 | 2 | Перемещение | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |
| №19 | 1 | Приём подачи | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. |
| №20 | 1 | Игра по упрощённым правилам | Игра по упрощенным правилам с заданиями. |
| №21 | 1 | Тестирование | Контроль выполнения подачи мяча. |
| №22-27 | 6 | Нападающий бросок | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых  качеств.Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |
| №28-30 |  | Блокирование | Обучение блокированию.Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. |
| №31-34 | 4 | Учебно-тренировочная игра | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством. Упражнения с набивными мячами. |

**Планируемые результаты:**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.