

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 22
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023



УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 30 от 31.08.2023
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 2023-2024 уч. год

Разработчик:
Тверезовский Владимир Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

В последние десятилетия значение физической культуры особенно возросло. Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

Если для здорового человека физические упражнения – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья это одно из основных средств устранения нарушений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная рабочая программа дополнительного образования направлена на развитие физических способностей воспитанников, является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени воспитанников.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что занятия задуманы и осуществляются с целью физического, нравственного и духовного развития ребёнка во внеурочное время. Занятия стимулируют готовность пробовать свои силы в спортивной деятельности, используя внутренние ресурсы личности.

Актуальность: программа дополнительного образования детей «Флорбол» актуальна тем, что она разработана с учетом психофизического развития воспитанников с интеллектуальной недостаточностью, способствует обеспечению максимально возможной для каждого спортсмена самостоятельности и максимально возможной самореализации своих способностей.

Педагогическая целесообразность: занятия флорболом, адаптированные к особенностям воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, являются мощным «агентом социализации» личности.

Цель программы: физическое развитие и совершенствование двигательных качеств у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, посредством спортивной игры «Флорбол».

Задачи

Образовательные:

- углубить знания об основах тактики и судейства спортивной игры «Флорбол»;
- закрепить технику выполнения основных движений спортивной игры «Флорбол».

Развивающие:

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Особенности программы:

В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулируемыми и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми перечисленными характеристиками одновременно человек с ограниченными возможностями здоровья не может. Но, несмотря на то, что нарушения в развитии интеллекта – явление необратимое, это не значит, что они не поддаются коррекции. Постепенность и доступность материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и

способностей, необходимых в жизнедеятельности человека и его занятиях адаптивным спортом.

Возраст воспитанников: от 13 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Формы организации и режим занятий:

Дополнительная общеобразовательная программа «Флорбол» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: групповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований воспитанников. Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными воспитанников к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одарёнными воспитанников.

Программа включает 102 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Основными **формами** занятий являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основными методами и приёмами занятий являются:

- формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств и способностей;
- воспитание личности;
- взаимодействие педагога и воспитанников.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением выполнения заданий.

Виды деятельности:

- теоретический материал;
- правила безопасности на занятиях;
- подачи и удары мяча;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- тестирования;
- общая и специальная физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Теоретические сведения даются во время каждого занятия при изучении учебного материала. Общая физическая подготовка (ОФП) является составной частью каждого занятия. Распределение часов носит условный характер. Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь воспитанников на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Критерии оценки работы на занятиях: при оценке работы на занятиях учитывается специфика учебных учреждений для детей с нарушениями в интеллекте, возрастные и индивидуальные особенности воспитанников с проблемами в интеллектуальном развитии, а также учитывается стремление воспитанников.

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения программы «Флорбол» воспитанники, по возможности, должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

знать:

- способы передвижения по флорбольному полю;
- способы остановки игрока;
- способы выполнения различных видов ударов и остановки мяча;
- технику выполнения ведения мяча;
- способы отбора мяча у соперника в спортивной игре «Флорбол».

Должны овладеть:

- техникой выполнения основных движений спортивных игр «Флорбол»;
- навыками тактики спортивных игр «Флорбол»;
- основами судейства спортивных игр «Флорбол».

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по флорболу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Личностные

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Формы подведения итогов реализации программы

При подведении итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей «Флорбол» учитывается специфика учебных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с интеллектуальной недостаточностью

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- предварительным тестированием;
- участием в соревнованиях;
- итоговым тестированием.

Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	-	4
2.	Правила игры	16	12	4
3.	Техника и тактика игры	48	40	8
1	Игра в «Флорбол»	30	25	8
5.	Итоговое занятие	4	-	4
Итого:		102	77	25

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

Практика. Наглядный показ техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря, при проведении различных спортивно-тренировочных и спортивных мероприятий.

2. Правила игры «Флорбол».

Теория. Цель и участники игры. Время и счёт игры. Правила замены. Выход мяча из игры. Перемещение с мячом. Нарушение правил и наказание за них. Начало игры. Оборудование и инвентарь. Правила судейства. Размер игровой площадки. Разновидности клюшек.

Практика. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Игровые задания на развитие мелкой моторики мышц. Игровые задания с мячом. Игровые задания с использованием межпредметных связей. Задания с использованием бега. Игры на развитие психических процессов. Эстафеты с использованием клюшек разного диаметра. Задания с использованием клюшек с мячом и фишек.

3. Техника и тактика игры «Флорбол».

Теория. Техничко-тактические перемещения. Действия с клюшкой и мячом. Ловля мяча с клюшкой. Передача мяча клюшкой. Ведение мяча клюшкой. Броски мяча клюшкой по воротам.

Практика. Различные перемещения игрока в стойке флорболиста. Жонглирование мячом различным способом. Техника приема мяча с клюшкой. Техника передачи мяча клюшкой различным способом. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Точность броска в ворота с различных дистанций.

4. Игра в «Флорбол».

Теория. Удаление игрока на 2 мин. Удары клюшкой сзади. Зона вратаря и его действия. Разновидности фолов. 3 секундная зона. Штрафные броски.

Практика. Игра в «Флорбол» с повторением ранее изученных правил игры, с использованием элементов техники и тактики игры, правил судейства.

5. Итоговое занятие

Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос.

Практика. Зачётная игра. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.