

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Колчеданская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

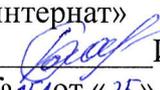
СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом
ГБОУ СО «Колчеданская
школа – интернат»

Протокол от «01» июня 2023г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «Колчеданская
школа - интернат»

 И.Т.Богачёва

Приказ № 257 от «25» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Флорбол»
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы: Возчиков В.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Флорбол» на 2023 — 2024 учебный год составлена для обучающихся 10 - 17 лет ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат». Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Флорбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(п.п. 6, п.3, ст.28, п.9, ст.2);
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
 - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
 - Постановлением Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
 - Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат».
 - Положением о рабочей программе по учебному предмету, коррекционному курсу, курсу внеурочной деятельности в ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат», утвержденного приказом директора ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат» от 01.04.2022 года № 102.
- Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

Флорбол — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Флорбол имеет огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства коллективизма, ответственности перед командой, и развитию настойчивости в достижении поставленной цели. В процессе постоянного сознательного преодоления трудностей, на занятиях в секции закаляются - воля, характер, уверенность в себе, способность принимать правильное решение. Одним из больших и влиятельных плюсов игры в флорбол - это возможность интеграции детей с отклонениями в состоянии здоровья с нормально развивающимися сверстниками.

Занятия флорболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в флорбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению флорбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, ворота, клюшка, мяч. В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в флорбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по флорболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности

учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Актуальность адаптированной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Флорбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

1) занятия флорболом имеют реабилитационно - оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний;

2) приемлемость в решении задач по формированию социально - психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально волевых качеств;

3) флорбол - доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

4) Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества, как 3 быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Цель внеурочного курса «Флорбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - создание условия для формирования устойчивого интереса и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к флорболу в частности; содействие развитию физических и психических особенностей личности посредством систематических занятий; физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

Задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям флорболом;
- укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в флорбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Флорбол»

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к стремлению к саморазвитию и возможно к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Предметные результаты:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Прогнозируемые результаты освоения внеурочного курса «Флорбол»

Должны знать:

- Историю возникновения и развития флорбола;
- Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.
- Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники.
- Форма организации и проведения соревнований и игр.

Должны уметь:

- Владеть техникой и тактикой игры в флорбол;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводный урок.

Изучение техники безопасности во время занятия. Общие требования безопасности при проведении занятий, эвакуация при чрезвычайных ситуациях из спортивного зала. Влияние физических упражнений на организм. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

Общая физическая подготовка.

В начале занятия обучающиеся выполняют строевые упражнения. Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. В течении занятия обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов», «Перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Эстафеты. Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.)

Упражнения для развития выносливости. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий. Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие флорбола в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение. Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2	
2	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	1
3	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу, колонну. Основная стойка.		2
4	Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.		2
5	Ведение мяча различными способами.		2
6	Приём и передача мяча на месте.		2
7	Понятие об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.		2
8	Основные приёмы и упражнения по приёму, остановке и ведению мяча.		4
9	Техника выполнения удара, броска по мячу.		4
10	Правила хвата и использование его в игре.		2
11	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.		2
12	Правила хвата и использование его в игре.		2
13	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.		2
14	Приём и передача мяча в парах на месте.		2
15	Передвижение игрока приставными шагами. Выпады, бег.		2
16	Приём и передача мяча в парах в движении.		4
17	Бег 10 мин. Передвижение игрока. Выпады с имитацией		2
18	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2
19	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2
20	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.		2
21	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.		2
22	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении		2
23	Техника приема и остановки мяча корпусом		2
24	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру		2
25	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой		2
26	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях		2
27	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска		4
28	Теория: Понятие атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3x9 м. Прыжки	1	1
29	Техника остановки мяча с последующими способами ведения		2
30	Учебная игра для совершенствования учебных элементов		4
31	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара		2
32	Теория: варианты игры в большинстве	1	1
33	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара		2
34	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.		2

35	Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки		2
36	Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.		2
37	Методика перехода от медленной игры к быстрой		2
38	Игровые упражнения 5х4 и 4х3		2
39	Ведение мяча сходу с броском по воротам		2
40	Ведение мяча сходу с броском по воротам		2
41	Выполнение тактических комбинации 2х1, 1х1		2
42	Выполнение тактических комбинации 2х1, 3х2 со сменой места		2
43	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения		2
44	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения		
45	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра		2
46	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра		2
47	Прыжки через скакалку. Эстафета с клюшкой		2
48	Игровые приемы в флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки		2
49	Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа		2
50	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра		2
51	Эстафета с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении		2
52	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки		2
53	Длинная обводка стоек по большой дуге		2
54	Техника выполнения короткой обводки		2
55	Тактика игры атакующего. Учебная игра		2
56	Техника выполнения силовой обводки		2
57	Общefизическая подготовка. Упражнения со спортивными предметами.		2
58	Учебная игра, подбор взаимодействий		8
59	Контроль подготовленности занимающихся.		2

Список литературы

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.

10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Материально-техническое обеспечение

1. мячи флорбольные – 20 шт.
2. клюшки для флорбола – 10 шт.
3. конусы и стойки – 20 шт.
- 4 скакалки – 10 шт.
5. ворота для игры во флорбол – 2 шт.
6. форма – 12 шт.
7. Гимнастические маты - 6 шт.
8. Мячи набивные (масса 1, 1.5, 2 кг) – 15 шт.