Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано

решением

методического объединения

учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2023г

Согласовано

заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Адам

Утверждена

приказом директора

№ \_87от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_ И.В.Кокосова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принята

педагогическим советом

МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся

с ОВЗ № 35»

протокол № 1 от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа**

**физкультурно–спортивной направленности**

**«Флорбол»**

***для детей с умственной отсталостью***

***8-11 лет***

***(на 1 год обучения)***

****** Составитель:Теремкова Е.В

учитель высшей квалификационной категории

г. Череповец, 2023

**Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Флорбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

* - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
* - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;
* - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
* - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
* - Устав муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35».

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**Пояснительная записка**

**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.

Целевая направленность данной образовательной программы заключается в подготовке учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, способных повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Данная программа физкультурно-спортивного направления.

Основными направлениями учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координационных способностей;

- воспитание активности и самостоятельности двигательной деятельности;

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

- участие в соревнованиях.

Актуальность: особое внимание уделяется социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности, но и на совершенствование физических показателей.

Отличительная особенность программы является в том, чтоиспользуются методы и приёмы для учащихся любого возраста, с разными двигательными и интеллектуальными возможностями. На тренировках используется технико- тактические действия из других видов спорта, для развития восприятия, внимания и мышления.

В каждое занятие включены упражнения общей и специальной физической подготовки и корригирующие.

Цель программы:

- создать условия для повышения уровня общей физической подготовленности;

- научить техническим приемам и тактическим действиям в флорболе;

Задачи:

*1.Образовательные:*

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;

- формировать знания, умения и навыки в игре флорбол;

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;

*2.Корекционно-развивающие:*

- развивать двигательные качества занимающихся;

- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;

- развивать двигательные умения и навыки;

- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся;

*3.Воспитывающие:*

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;

- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;

- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;

- воспитывать уважительное отношение к соперникам.

Дополнительная общеобразовательная программа по флорболу предназначена для учащихся 8-11 лет и рассчитана на 1 год обучения

Данная программа направлена на воспитание активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. К тренировочному и соревновательному процессу активно привлекаются родители, для которых проводятся консультации, открытые мероприятия.

Формы организации деятельности:

-индивидуальная;

- индивидуально-групповая.

Формы организации занятий:

- беседа;

- учебно-тренировочные игры;

- соревнования;

- практическое занятие.

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

- правила по технике безопасности;

- правила проведения соревнований по флорболу;

- историю возникновения и развития флорбола;

- правила личной гигиены;

- комплекс общефизических и специальных упражнений;

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;

- играть по правилам;

- применять технико-тактические действия;

- соблюдать правила личной гигиены;

- выполнять комплекс общефизических и специальных упражнений;

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях;

- тестирование;

- контрольное тестирование.

Учебно- тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Всего часов | | Кол-во часов  1 год обучения | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие.  Правила техники безопасности | 1 | | 1 |  |
| 2 | Правила игры в флорбола | 2 | | 1 | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | | 1 | 7 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | | 1 | 8 |
| 5 | Основы техники флорбола | 20 | | 1 | 19 |
| 6 | Основы тактики флорбола | 20 | | 1 | 19 |
| 7 | Контрольное тестирование | 2 | | 1 | 1 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 1 | 1 |
| Итого | | 64 | 8 | | 56 |

**Содержание**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:**История создания и развитияфлорбола в России. Общие сведения по соревнованиям. Правила и техника безопасности на занятиях, обучение способам самоконтроля. Спортинвентарь для игры в флорбол.

2. Правила игры флорбол:

**Теория:** Состав команды. Форма игроков. Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу.

3. Общая физическая подготовка:

**Теория:**Значение общей физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП). Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений. Правила по технике безопасности.

**Практика:**Проведение разминки.

Выполнение общефизических упражнений всего туловищав строю, на месте и в движении. Выполнение базовых гимнастических, легкоатлетических упражнений. Выполнение базовых флорбольных упражнений.

4. Специальная физическая подготовка:

**Теория:** Понятие специальной физической подготовки (СФП). Значение упражнений в подготовке флорболистов. Правила организации и проведения подвижных игр. Правила по технике безопасности.

**Практика:** Выполнение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий: Выполнение упражнений с мячами: (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера. Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки»,«Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

5.Основы техники флорбола:

**Теория**. Базовые элементы технической подготовки. Изучение правил хвата и использования его в игре. Понятие об ударах и бросках и техника их выполнения по элементам. Правила по технике безопасности.

**Практика:** Выполнение базовых элементов технической подготовки:

- остановка мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;

- остановка летящего мяча;

- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;

- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки.

- техника игры вратаря

Учебно- тренировочные игры.

6. Основы тактики флорбола:

**Теория:** Понятие тактики во флорболе. Роль и значение тактической подготовки. Основные направления изучения тактики на начальном периоде подготовки. Теоретические разборы тактических схем и установок на игру. Разбор ошибок.

**Практика:** Выполнение базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;

- передача мяча;

- тактика игры вратаря;

- атаки;

- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;

- тактика игры в защите - игровая схема 2-1;

Учебно- тренировочные игры.

7. Контрольное тестирование:

**Теория:** Правила тестирования.Анализ ошибок. Правила по технике безопасности при выполнении контрольных упражнений.

**Практика:**Сдача контрольных нормативов.

8. Итоговое занятие:

**Теория:** Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

**Практика:** Турнир по флорболу.

Ожидаемый результат:

В конце года обучения учащиеся должны:

**знать**:

- история возникновения и развития флорбола;

- значение общей и специальной физической подготовки;

- комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовки;

- правила по технике безопасности;

-базовые элементы техники владения мячом;

- базовые элементы тактических действии;

- правила личной гигиены;

**уметь**:

- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовки;

- соблюдать правила по технике безопасности;

- выполнять базовые элементы техники владения мячом: остановка, ведение и передача мяча;

- соблюдать правила личной гигиены;

- играть по правилам подвижных игр

**Материально-техническое обеспечение**

1. Гимнастические палки
2. Большие обручи
3. Набивные мячи
4. Баскетбольные мячи
5. Волейбольные мячи
6. Гимнастические скамейки
7. Маты
8. Канат
9. Козел
10. Теннисные мячи
11. Большие резиновые мячи
12. Скакалки
13. Клюшки
14. Мячи

**Дополнительное оборудование:**

* 1. Фото и видео аппаратура (для фиксации фрагментов игр с целью дальнейшего анализа и размещения)

Список литературы для педагогов:

1. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2003. – 20с
2. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
3. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 5 и № 6.
4. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.

Список литературы для обучающихся:

1. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
2. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118>
2. <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.
3. http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de

Приложение 1

Контроль усвоения программы: тестирования проводятся 2 раза в год: ведение мяча с обводкой стоек (с), точность передач мяча после ведения, точность бросков (очки).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Оценка | |
| Начало учебного года | Конец учебного года |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (с) |  |  |
|  |  |
| 2 | Точность передач после ведения мяча (очки) |  |  |
|  |  |
| 3 | Точность попадания по воротам (очки) |  |  |
|  |  |