

Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94
электронный адрес: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
_____ Б.А.Дементева
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат № 17»
_____ Н.И.Трескунов
«30» августа 2022г.

РАССМОТРЕНО
Руководителем ШМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
_____ А.Е.Долбин
протокол №1 от «26» августа 2022г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Флорбол»,**

спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/
Учебный год - 2022-2023

Количество часов: всего в год 82-30 часов
в неделю 2-30 часа

Учитель - Гальченко Сергей Петрович

Квалификационная категория высшая
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: _____
/указать программу/программы, издательство, год издания/

Учебник: _____
/указать учебник, издательство, год издания/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочной деятельности «Флорбол»**

Настоящая рабочая программа является приложением к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования детей с легкой умственной отсталостью ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17» сформирована в соответствии с:

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 3 мая 2012 г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2025 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 1297;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. № 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;

- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 года №597 «О мероприятиях по реализации социальной политики»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 года N05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 19 июня 2003 года №27/2932-6 «Методические рекомендации о деятельности 10–12 классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида с углубленной трудовой подготовкой»;

- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006 год;

- Письмо министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2013 года №292 (в редакции приказа от 21 августа 2013 года №977) «Об утверждении порядка организации и осуществление образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 года №513 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (с изменениями);

- Федеральный Государственный образовательный стандарт по профессии начального профессионального образования (далее – НПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 381 от 19 апреля 2010 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. от 19 мая 2010 года № 17304);

- Постановление Главного государственного санитарного 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 молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 г. N 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы: Образовательная программа “Флорбол” относится к **физкультурно-спортивной направленности. Флорбол** — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместности, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого — возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

1) **Адресат (участники) программы:** 10-18 лет.

2) **Цель программы:** способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

3) **Задачи программы:**

Обучающие (предметные):

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

Развивающие (метапредметные):

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Воспитательные (личностные):

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

4) **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- *Условия набора и формирования группы:* в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

- *Количество учащихся в группе:* 10 человек (10-18 лет).

- *Сроки реализации программы* – 1 год.

- *Объём программы:* 77-30 часа.

- *Формы и режим занятий:* формы организации детей на занятия-групповая; индивидуально-групповая.

Режим занятия: 1 раз в неделю (2 группы). Формы проведения занятий- теоретическое; практическое; мастер-класс; открытое занятие; соревнование; тестирование; инструктаж, опрос, беседа.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Особенности организации образовательного процесса

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Начальная стадия подготовки юных флорболистов (спортивно-оздоровительные группы, согласно программе детско-юношеских спортивных школ) рассчитана на четыре года обучения.

В программе «Спортивно-оздоровительная группа по флорболу» последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры, Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоническому развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

- *Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

- *Материально-техническое обеспечение программы:* основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с площадкой и воротами.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 6 шт.
- клюшки - 15 шт.
- мячи для флорбола - 100 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.
- барьеры - 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

5) Планируемые (ожидаемые) результаты:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к флорболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Предметными результатами

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;

- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;

- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;

- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);

- виды падений;

- виды бросков и технику их выполнения;

- основные правила при игре в обороне и атаке;

- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;

- правила оказания первой помощи;

- правила спортивных игр.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;

- выполнять основные виды бросков;

- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;

- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в паре и группах;

- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

б) Уровень освоения программы:

- **Общекультурный 1 (одного) года обучения: 77-30 часа.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛЬ»

2-30 часа в неделю (77-30 часов в год)

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	10	3	7	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	тестирование
4	Техническая подготовка	36	6	30	тестирование
5	Тактическая подготовка	20	3	17	тестирование
6	Контрольное тестирование	2	1	1	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2-30	1	1-30	соревнование
	Итого	82-30	18	64-30	

Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94
электронный адрес: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

РАССМОТРЕНА
Руководителем ШМО

ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
_____ А.Е.Долбин
Протокол №1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
_____ Б.А.Дементева
«30» августа 2022г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ внеурочной деятельности «Флорбол»,

спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2022-2023

Количество часов: всего в год 82-30 часов
в неделю 2-30 часа

Учитель - Гальченко Сергей Петрович
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «Учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: _____
/указать программу/программы, издательство, год издания/

Учебник: _____
/указать учебник, издательство, год издания/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения
		1 гр	2 гр	
<p>1. Вводное занятие. Техника безопасности.</p> <p>Правила поведения. Общие основы флорбола.</p>				
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена	1-00	1-30	05.09
<p>2. Общая физическая подготовка.</p>				
2.1	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Правила по технике безопасности.	1-00	1-30	12.09
2.2	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки на одной ноге и со сменной ног; - наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1-00	1-30	19.09
2.3	Отработка упражнений для мышц шеи: - наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях	1-00	1-30	26.09
2.4	Отработка упражнений для мышц туловища: 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;	1-00	1-30	03.10

	<ul style="list-style-type: none"> - переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные опоры и висы лицом и спиной вниз. 				
2.5	<p><u>Отработка упражнений для мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. 	1-00	1-30	10.10	
2.6	Повторение пройденного материала. Игра.	1-00	1-30	17.10	
2.7	Тестирование.	1-00	1-30	24.10	
3. Специальная физическая подготовка.					
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (ОФП). Основы техники упражнений (ОФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	1-00	1-30	07.11	

3.2	<p>Выполнение прыжковых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; - прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; - прыжки со скалками. 	1-00	1-30	14.11
3.3	<p><u>Выполнение беговых упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками. <p>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: стибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.</p>	1-00	1-30	21.11
3.4	<p><u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м; - рывки из различных исходных положений в различных направлениях; - бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу; - бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед; - бег на время; - кроссовая подготовка на 1 километр; - ускорения; - эстафеты и игры с применением беговых упражнений. - ловля и быстрая передача мяча <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч</p>	1-00	1-30	28.11

4. Техническая подготовка

4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1-00	1-30	05.12
4.2	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение. Правила по технике безопасности.	1-00	1-30	12.12
4.3	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену; в движении; Игра.	1-00	1-30	19.12
4.4	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; - после передачи в движении; - позиционная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах Игра.	1-00	1-30	26.12
4.5	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;	1-00	1-30	09.01

	Игра.				
4.6	<p>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; - отработка навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами ОФП - ведение мяча боком и спиной вперед; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	16.01	
4.7	<p>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка технических приемов в парах и группах; - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2x0, 3x0, 2x1, 3x1, 3x2. <p>Игра.</p>	1-00	1-30	23.01	
4.8	<p>Отработка базовых элементов технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; - основных приемов по остановам летящего мяча; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	30.01	
4.9	<p>Отработка базовых элементов технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	06.02	
4.10	Учебно-тренировочные игры. Тестирование.	1-00	1-30	13.02	
5. Тактическая подготовка					
5.1	<p>Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве.</p> <p>Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных</p>	1-00	1-30	27.02	

	положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.			
5.2	<p>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	06.03
5.3	<p>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; - тактика игры в нападении – 3x0, 2x1, 3x1; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	13.03
5.4	<p>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика игры в защите – игровые схемы 1x2, 1x3; - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5x4; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	20.03
5.5	<p>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4x5. <p>Игра.</p>	1-00	1-30	03.04
5.6	<p>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</p> <p>Игра.</p>	1-00	1-30	10.04
5.7	<p>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения; - передача мяча; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	17.04
5.8	<p>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; <p>Игра.</p>	1-00	1-30	24.04

5.9	Обработка базовых элементов тактической подготовки: - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	15.05	1-00	1-30	15.05
5.10	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	22.05	1-00	1-30	22.05
6. Контрольное тестирование.					
6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.		1-00	1-30	29.05
	Итого:		33-00	49-30	
			Итого: 82-30 часов		