

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.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>

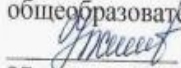
Приложение к АООП ОУ(ИН). Приказ от 28.08.2024 № 240- ОД

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по ВР

ГКОУ «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат № 17

 Ж.В. Удовиченко

27 августа 2024г.



И.О. Дементева ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»

 И.О. Дементева

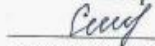
28 августа 2024г.

РАССМОТРЕНА

Руководителем ШМО воспитателей

ГКОУ «Специальная

(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»

 Н.В. Смурыгина

протокол №1 от 26 августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Флорбол»

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

«Спортивно-оздоровительное направление»

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II, основное общее образование

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год

- 2024/2025

Количество часов: всего в год

- 68 часов

в неделю

- 2 часа

Воспитатель

- Гальченко Сергей Петрович

Квалификационная категория

- «высшая»

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности

- «учитель»

/«учитель»/ «воспитатель»/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

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 совместимости, 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 субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие

является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *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 групп:* 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 занятии- 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 результатам 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 парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

б) Уровень освоения программы:

- **Общекультурный 1 (одного) года обучения: 68 часов.**

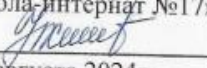
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

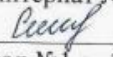
2 часа в неделю (70 часов в год)

№	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	24	4	20	тестирование
5	Тактическая подготовка	18	3	17	тестирование
6	Контрольное тестирование	2	1	1	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
Итого		68-00	16	54	

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.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>

Приложение 1
к АРП «Спортивно-оздоровительное направление»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
 Ж.В. Удовиченко
27 августа 2024г.

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО воспитателей
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
 Н.В. Смурыгина
протокол №1 от 26 августа 2024г.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
внеурочной деятельности
«Флорбол»,
спортивно-оздоровительное направление**

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II, основное общее образование
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/
Учебный год - 2024/25

Количество часов: всего в год - 68 часов
в неделю - 2 часа

Учитель - Гальченко Сергей Петрович
/ФИО педагога/

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

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения
		1 гр	2 гр	
1. Вводное занятие. Техника безопасности.				
Правила поведения. Общие основы флорбола.				
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена	1-00	1-00	02.09
2. Общая физическая подготовка.				
2.1	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Правила по технике безопасности.	1-00	1-00	09.09
2.2	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног; - наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1-00	1-00	16.09
2.3	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> - наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях	1-00	1-00	23.09
2.4	<u>Отработка упражнений для мышц туловища:</u> на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; - поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;	1-00	1-00	30.09

	- переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.			
2.5	<u>Отработка упражнений для мышц ног:</u> - поднятие 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	1-00	07.10
2.6	Повторение пройденного материала. Игра.	1-00	1-00	14.10
2.7	Тестирование.	1-00	1-00	21.10
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	1-00	11.11

3.2	Выполнение прыжковых упражнений: - 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 скакалками.	1-00	1-00	18.11
3.3	<u>Выполнение беговых упражнений:</u> - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками. <u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	1-00	1-00	25.11
3.4	<u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u> - 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 Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч	1-00	1-00	02.12

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	1-00	09.12
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 использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение. Правила по технике безопасности.	1-00	1-00	16.12
4.3	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену; в движении; Игра.	1-00	1-00	23.12
4.4	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; - после передачи в движении; - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах Игра.	1-00	1-00	13.01
4.5	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - 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	1-00	20.01

	Игра.			
4.6	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами ОФП - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1-00	1-00	27.01
4.7	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах; - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2. Игра.	1-00	1-00	03.02
4.8	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	1-00	1-00	10.02
4.9	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - 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; Игра.	1-00	1-00	17.02
4.10	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1-00	1-00	24.01
5.Тактическая подготовка				
5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных	1-00	1-00	03.03

	положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.			
5.2	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра.	1-00	1-00	10.03
5.3	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.	1-00	1-00	17.03
5.4	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3; - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра.	1-00	1-00	31.03
5.5	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра.	1-00	1-00	07.04
5.6	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.	1-00	1-00	14.04
5.7	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; - передача мяча; Игра.	1-00	1-00	21.04
5.8	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.	1-00	1-00	28.04

5.9	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1-00	1-00	05.05
5.10	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1-00	1-00	12.05
6. Контрольное тестирование.				
6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок.	1-00	1-00	19.05
6.2	Подведение итогов за год.	1-00	1-00	26.05
	Итого:	35-00	35-00	
Итого: 68 часов				

Пронумеровано и зарегистрировано

13 (

) листов

Директор

Б.А.Дементева



