

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено
на Методическом Совете №1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор *Бойко* М.В. Бойко
Приказ от 31.08.2023 г. №37



**АДАптированная дополнительная образовательная
общеразвивающая программа**

по голболу

Составил:
учитель физической культуры БОЛОНИН В.А.

I. Пояснительная записка

Программа по виду спорта спорт слепых «Голбол» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).

Цель Программы - достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов.

Задачи Программы:

- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой игры; - совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; - повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей с нарушением зрительного анализатора. В процессе физкультурных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, а умножается багаж знаний,

формируется понятие о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях ксанке, дыханию, гигиене, самообслуживании, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т.п. Многократное повторение двигательных действий ведет к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма. Малая группа, в которой проводятся тренировочные занятия, выполняет роль посредника между личностью и обществом, и вместе с тем она есть поле непосредственной деятельности личности и ее взаимоотношений с другими людьми, которое способствует установлению норм и правил социального поведения, преодоления своей изоляции, психических комплексов, возможности общения, расширения круга знакомых и друзей. Программа рассчитана на год.

Нормативная часть адаптированной Программы «Голбол»

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих или учащихся с остаточным зрением являются быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Голбол - самая популярная в мире игра для незрячих спортсменов, которая входит в программу Летних Параолимпийских игр. Голбол - игра двух команд по три человека в каждой. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка (чувствительная на ощупь) в виде прямоугольной площадки, разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик), вес мяча - 1кг 250г. Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать нападающим. На площадке все игроки должны носить игровые очки, начиная с первого свистка до ее окончания.

Высокий эмоциональный настрой в голболе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также для их общего развития. В голболе действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушением зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микроориентировка в пространстве. При нарушении зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в голбол, слепые и слабовидящие дети учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навыки слаженной работы в команде, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является большой объем практических занятий, способствующий реально научить

школьника овладеть навыками определенных двигательных действий, командного выполнения поставленных целей, достичь умения применять свои знания к различным сложным ситуациям.

4. Ценностные ориентиры содержания адаптированной Программы

«Голбол»

Все занятия должны носить нравственный характер. У школьников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует чёткая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

К ценностным ориентирам начального образования на современном этапе относят:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитию этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Одним из результатов обучения курсу «Голбол» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения адаптированной Программы «Голбол»

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;

- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Голбол»;

- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий голболом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития голбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять голбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в голбол;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Система контроля и зачётные требования после освоения адаптированной Программы «Голбол»

По окончании курса выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- взаимодействовать с партнерами по команде, выстраивая алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на внутришкольных соревнованиях.

Содержание адаптированной Программы «Голбол» (68 часов)

Содержание адаптированной Программы направлено на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Содержание представлено следующими разделами:

I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (16 часов).

II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (14 часов).

III. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры (22 часа).

IV. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. (16 часов).

Разделы реализованы посредством следующих упражнений и видов подготовки к голболу:

Упражнения для развития ловкости:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).

3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Броски мяча на дальность.
3. Игры на местности.

Техническая подготовка:

- передвижения по площадке;
- упражнения с мячом;
- техника падений и вставаний (по рекомендации врача-офтальмолога);
- остановка мяча корпусом, руками, ногами;
- бросок мяча на месте и в движении;
- взаимодействие игроков;
- игра в голбол (правила игры).

Тактическая подготовка:

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка голболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает: тактику нападения, тактику защиты.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта голбол.

I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
		Свыше года	III	8	
			II	6	
			I	2	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
		Второй и третий годы	III	5	
			II	4	
			I	2	
		Четвертый и последующие годы	III	4	
			II	3	
			I	1	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее

	15 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в каленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин. (не менее 20 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин. (не менее 50 раз)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12

Методическое обеспечение

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов.спорт, 2010. - 316 с.

2. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. -М., 2007.

4. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. -№ 1 (49). - С. 57.

5. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2000.

Информационно – коммуникативные средства

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es

2. Международный паралимпийский комитет:
www.paralympic.org Минспорттуризм России: <http://mistrn.gov.ru>

4. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

5. РУСАДА: www.msada.ru

Материально-техническое обеспечение

1. Голбольные мячи.

2. Маски.

3. Роллингбольные мячи.

4. Набивные мячи.

5. Скакалки.

6. Гантели.

7. Гимнастические скамейки.

8. Гимнастическая стенка.

9. Гимнастические палки.

