

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 3
от 31 октября 2022 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 180
от 09 ноября 2022 г.



Рабочая программа спортивной секции «Голбол»

5-7 класс

Составитель:
Фокина Н.А.

Год составления программы: 2022

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.
4. Приложение. Календарно - тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении элементов обороны и защиты;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- уметь находить себя и свою зону в зале и на площадке (закрытые глаза) – разметка;

- уметь взаимодействовать между собой;

- уметь определять направление и скорость мяча;

- уметь оценивать расстояние между игроками и между командами;

- уметь развивать чувство мяча, чувство слуха, сосредотачиваться, быть внимательным, собранным;

- уметь играть без нарушений по всем правилам IBSA.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1. Развитие слухового ощущения (определение звука мяча, его удаленности и приближения, стороны бросков-подач, ловле мяча). Слуховое внимание - умение сосредотачиваться на звуке, определять его и соотносить с издаваемым предметом.

2.ОФП (общая физическая подготовка) – пресс, мышечный корсет, плечевой пояс; упражнения с отягощениями, группировки, перекаты, перевороты, подъемы. Набор упражнений для укрепления здоровья, развития мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и профилактики заболеваний, стимулирования иммунитета. ОФП считается фундаментом физического и психоэмоционального здоровья, поэтому благодаря регулярным физическим занятиям спортсмен становится более уверенным в себе, спокойным, развиваются такие черты характера как работа на результат, целеустремленность, старательность.

3.Развитие силы, быстроты, выносливости (подвижные игры). Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических двигательных качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Развитие физических способностей спортсменов комплексное. Развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

4.Техника броска и подачи мяча (прямая, диагонали, штанга). В атаке этой команды мы видим, что центральный игрок выполняет только маленькую часть всех атак своей команды, поскольку в его обязанности входит ловля мяча и раздача его своим партнерам. В тактике игры данной команды видно, что они не нагружают своего центрального атакующими действиями, так как его силы нужны для защитных действий.

5.Элементы обороны и защиты ворот (положения рук, ног, туловища, головы). Способность голболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы, быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

6.Страховка игроков (нахождение зон и разметки). Командные действия с ознакомления с расстановкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты.

7.Стелющийся и скачущий мяч (набивание, отработка бросков-подач). Действия атакующего и защитного характера. К атакующим действиям относятся: стелющиеся и скачущие броски, которые в свою очередь могут быть в движении или с места; диагональными или прямолинейными, которые в свою очередь могут уйти в аут, блок-аут, попасть в игрока или ворота. Броски в определенную зону «лево», «право», центр и броски с нарушением правил, т.е. «хай-бол» и «лонг-бол», за которые назначаются пенальти. Защитные действия включают в себя отражение бросков, пенальти, «блок-ауты»,

пропущенные броски и статистика отражения бросков частями тела (руками, ногами, туловищем).

8.Отработка элементов броска и защиты с открытыми или закрытыми глазами. В технику игры в защите входят ловля, блокирование и переводы. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий игрока в защите.

9.Технико-тактические действия. Защитные действия делятся на командные и индивидуальные. К командным действиям в защите относят зонную защиту, командный блок и смешанную защиту. К индивидуальным защитным действиям относят действия игрока ориентирующегося только на звук мяча. Для каждой команды индивидуально подбирается тип защиты, так как это зависит от уровня спортсменов и их способности ориентироваться в пространстве. подсказки с какой стороны последует бросок (общение между игроками, отработка аута, блок-аута, лайн-аута).

10. Правила игры (отработка нарушений-хайбола, пенальти). Каждый вид соревнований подразумевает соблюдение свода правил. В нём описывается положение игроков на поле, правила ведения игры, критерии допуска экипировки, правила проведения соревнований и многое другое. Правила разрабатываются спортивной федерацией, которой принадлежит тот или иной вид спорта.

- *честное спортивное соперничество;*
- *соблюдение правил игры;*
- *безопасное поведение;*
- *поддержка товарищей по команде;*
- *уважительное отношение к соперникам.*

11. Игры: 1х1, 1х2, 1х3, 2х2, 2х3, 3х3.

12.Подготовка к турнирам и соревнованиям. Методика подготовки к соревнованиям является индивидуальной для каждого спортсмена и имеет свои особенности для конкретного вида спорта. Важно научиться максимально точно и эффективно выполнять удары. Воспитывать выносливость, чтобы научиться не выключаться из соревнований до момента завершения раунда/тайма и т. д. В Приложениях к действующим правилам описаны требования к игровым площадкам — размеры поля, цвет линий разметки, расположение спортивного оборудования, технические характеристики инвентаря и т. д. Спортсмены должны быть в курсе общих правил и приложений к ним.

Приоритетные направления работы:

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей-инвалидов по зрению. Он доступен для слепых и слабовидящих детей, интересен и содержателен. Это командная игра, где игрокам необходимо бросать и ловить мяч, ориентируясь на слух и озвученный мяч, передвигаться по площадке и действовать согласованно друг с другом. Особенно необходимы такие двигательные действия как бег,

прыжки, броски, метание, ловля мяча, ориентировка в пространстве, координация движений рук и ног, точность попадания в цель.

Для реализации данной программы, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения вида спорта;
- происходящие в мире перемены.

Методы:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Метод показа. Разучивание нового элемента, позы тренер предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении тренера элемент предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание тренера, прислушивание игроков друг к другу), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

Основные формы проведения занятий: тренировка

Основные виды занятий – индивидуальные и групповые, межгрупповые обмен результатами спортивной деятельности.

3. Тематическое планирование спортивной секции «Голбол»

№ пп	Тема, раздел	Количество занятий
1	Развитие слухового ощущения (определение звука мяча, его удаленности и приближения, стороны бросков-подач, ловле мяча).	2
2	ОФП (общая физическая подготовка) – пресс, мышечный корсет, плечевой пояс; упражнения с отягощениями,	2
3	Развитие силы, быстроты, выносливости (подвижные игры).	2
4	Техника броска и подачи мяча.	2
5	Элементы защиты и страховка игроков.	2
6	Отработка элементов броска и защиты с открытыми или закрытыми глазами.	2
7	Стелющийся и скачущий мяч.	2
8	Технико-тактические действия (общение между игроками, работа в команде).	2
9	Подготовка к турнирам и соревнованиям.	2
10	Силовая тренировка (занятие в тренажерном зале).	2
11	Правила игры.	2
12	Игра: 1х1, 1х2, 1х3, 2х2, 2х3, 3х3.	3
	Итого:	25

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 3
от 31 октября 2022 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
_____ Смирнова Т.В.
приказ № 180
от 09 ноября 2022 г.

Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Голбол»

Составитель: Фокина Н.А.

Год составления программы: 2022

4. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
1-2	07.11. 14.11.		Развитие слухового ощущения и восприятия звука. Определение звука мяча, его удаленности и приближения, стороны бросков-подач, ловле мяча.	2
3-4	21.11. 28.11.		ОФП (общая физическая подготовка) - пресс, мышечный корсет, плечевой пояс; упражнения с отягощениями, группировки, перекаты, перевороты, подъемы.	2
5-6	05.12. 12.12.		Развитие силы, быстроты, выносливости (подвижные игры).	2
7-8	19.12. 26.12.		Техника броска и подачи мяча (направления броска - прямая, диагонали, штанга).	2
9-10	09.01. 16.01.		Элементы обороны и защиты ворот, страховка игроков (положения рук, ног, туловища, головы).	2
11-12	23.01. 30.01.		Отработка элементов броска и защиты с открытыми или закрытыми глазами.	2
13-14	06.02. 13.02.		Стелющийся и скачущий мяч (набивание, отработка бросков-подач).	2
15-16	20.02. 27.02.		Технико-тактические действия (общение между игроками, работа в команде).	2
17-18	06.03. 13.03.		Подготовка к турнирам и соревнованиям (совет тренера и желание испытать себя. мотивация преодолевать трудности, превозмогать усталость и боль, корректирование слабых элементов техники выполнения).	2
19-20	03.04. 10.04.		Силовая тренировка (занятие в тренажерном зале).	2
11	17.04. 24.04.		Правила игры (отработка нарушений-хайбола, пенальти).	2
12	15.05. 22.05. 29.05.		Игра: 1x1, 1x2, 1x3, 2x2, 2x3, 3x3.	3

Аннотация к рабочей программе спортивная секция «Голбол».

Рабочая программа спортивной секции «Голбол» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и направлена на реализацию Основной образовательной программы.

Программа ориентирована на обучающихся 5-7 классов

Количество занятий в неделю – 2 ч в неделю

Количество часов в год – 72ч. (с 07.11.2022)

Цель: привлечение обучающихся к Паралимпийскому виду спорта «Голбол» (Спорт слепых).

Задачи: -укрепление здоровья и закаливание организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение работоспособности;
-развитие слухового восприятия, мышечно-двигательного чувства, умения ориентироваться в пространстве;
-воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений;
-формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
-воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, морально-волевых качеств, чувства коллективизма.

Используются следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре турниров и чемпионатов, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностьная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии спортивных способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении элементов обороны и защиты;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- уметь находить себя и свою зону в зале и на площадке (закрытые глаза) – разметка;
- уметь чувствовать себя в микро- и макро- пространстве

Обучающиеся научатся:

- уметь взаимодействовать между собой;
- уметь определять направление и скорость мяча;
- уметь оценивать расстояние между игроками и между командами;
- уметь развивать чувство мяча, чувство слуха, сосредотачиваться, быть внимательным, собранным;
- уметь играть без нарушений по всем правилам IBSA.

Актуальность данной программы:

Для незрячего и слабовидящего ребенка это реабилитация, социализация, возможность жить полноценной жизнью, не ощущая себя инвалидом, знакомства и общение с другими спортсменами. Доступность игры вне зависимости от степени нарушения зрения.

Возможность проявить себя в команде, возможность открыть в себе новые способности, возможность посмотреть мир, адаптация для поздноослепших, поддержка себя в тонусе, совершенствование своей физической формы.

Спорт – это жизнь. Также он научится работать в команде, чувствовать пространство. Игра голбол – это очень хорошее подспорье для ориентировки в пространстве, плюс игра воспитывает в игроках силу воли, силу духа, смелость, упорство.