

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ
ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
620017, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 8а, тел. 286-21-66

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 27.08.2024г.

Утверждена приказом
директора
ГБОУ СО «ЕШИ №10»
М.Д.Бузань
№ 100-51-9
от «28» августа 2024 г.



Рабочая программа дополнительного образования

«Голбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст участников: 11 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Новокшенов Игорь Астафьевич,
учитель физкультуры, педагог
дополнительного образования.

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на один год обучения для детей, планирующих заниматься в секции «Голбол» школы-интерната № 10 как подготовительный этап.

Составлена на основе:

Методического пособия «Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере Голбола), Л.П.Муляр, Москва, 2012г.;

Нормативные и руководящие документы для реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, Москва, , Л.П.Абрамова, 2015г.

Общая физическая подготовка в школах для слабовидящих детей является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития, подготовленности детей к жизни, общественному труду. На ряду с общими, в школах для детей с нарушением зрения, решают задачи по коррекции вторичных отклонений в физическом развитии учащихся: при формировании умений и навыков, ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства, гигиене и охране зрения. Многие учащиеся школы-интерната соматически ослаблены, имеют нарушение осанки., координации движений, плоскостопие. Занятия в спортивных кружках помогают детям окрепнуть, стать выносливее и сильнее. В связи с этим я считаю, что тема нашей программы актуальна. Данная программа рассчитана для детей с нарушением зрения 1 класса на один год обучения.

Необходимость включения данного предмета в процесс внеурочной деятельности школы-интерната для слабовидящих учащихся продиктована тем, что у детей с нарушением зрения чаще встречается сколиоз нарушение осанки, плоскостопие, дети малоактивны, целесообразно уделять внимание именно физическому развитию детей этой категории.

На занятиях ОФП уделяется особое внимание на преодоление боязни движения у детей. Обучение ориентировке в пространстве, ознакомление с гигиеническими требованиями.

Цель программы: нравственное, психическое и физическое здоровье и развитие детей в системе дополнительного образования.

Задачи:

1. Совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании;
2. Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры;
3. Развитие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость;
4. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
6. Обучение простым способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом образовательных потребностей, разработанные ГБОУ ВПО г.Москвы «Московский психолого-педагогический университет» (2016г.)
- Образовательная программа ГКОУ СО ЕШИ №10
- Требования к оформлению рабочих программ дополнительного образования, утверждённых методическим советом ГКОУ СО ЕШИ №10.

Программа «Голбол» основывается на принципах вариативности; сохранения единого образовательного пространства и преемственности, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к требованиям программ.

Особенности работы в условиях школы-интертата для слабовидящих детей потребовали внесения корректив в реализацию программы спортивных кружков. Учтена невозможность выполнения некоторых сложных упражнений, длительных динамических нагрузок, скоростные тренировки. Исключены прыжки в высоту, все прыжковые упражнения подготовительной части урока. В разделе «Гимнастика» исключены все гимнастические снаряды, а также некоторые элементы акробатики.

В распределении учебного времени по разделам программы следует руководствоваться особенностями слабовидящих детей.

Принцип ориентации на идеал. Воспитание всегда ориентировано на определённый идеал, который является собой высшей целью стремлений, деятельности воспитания и самовоспитания, духовно-нравственного развития личности. Воспитательный идеал поддерживает внутреннее (смысловое, содержательное, процессуальное) единство уклада школьной жизни, обеспечивает возможность согласования деятельности. Программа духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся начальной школы направлена на достижение национального идеала.

Аксиологический принцип. Ценности определяют основное содержание духовно-нравственного развития и воспитания личности младшего школьника. Их отбор среди огромного количества ценностей (общечеловеческих, религиозных, этнических, общественных корпоративных) происходит на основе национального

воспитательного идеала, который в свою очередь, раскрывается в этой системе ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру – ведущий метод нравственного воспитания. Пример – это возможная модель выстраивания отношений ребёнка с другими людьми и самим собой, образец ценностного выбора, совершённого значимым другим. Содержание учебного процесса, внеучебной и внешкольной деятельности должно быть наполнено примерами нравственного поведения. Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребёнка, побудить его к внутреннему диалогу, пробудить в нём нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребёнку реальную возможность следования идеалу в жизни. В примерах, демонстрирующих устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируется, наполняется конкретным жизненным содержанием национальный воспитательный идеал. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип идентификации (персонификации). Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, эмпатии, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действительными средствами нравственного воспитания ребёнка.

Принцип диалогического общения. В формировании ценностных отношений большую роль играет диалогическое общение младшего школьника со сверстниками, родителями (законными представителями), учителем и другим значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиск смысла жизни невозможны вне диалогического общения ребёнка со значимым другим. Содержанием этого педагогически организованного общения должно быть совместное освоение базовых национальных ценностей.

Принцип полисубъектности воспитания. В современных условиях процесс развития и воспитания личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Младший школьник включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Уклад школьной жизни предусматривает, что деятельность различных субъектов духовно-нравственного развития и воспитания при ведущей роли образовательного учреждения должна быть по возможности согласована. Механизмы реализации этой идеи в Концепции определены как

национальный воспитательный идеал и система базовых национальных ценностей, разделяемых всеми субъектами развития и воспитания обучающихся.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Воспитание, направленное на духовно-нравственное развитие обучающихся и поддерживаемое укладом школьной жизни, включает в себя организацию учебной, внеучебной, внешкольной, в том числе общественно полезной деятельности младших школьников. Интеграция содержания различных видов деятельности обучающихся в рамках программы их духовно-нравственного развития и воспитания осуществляется на основе базовых национальных ценностей. Каждая из базовых ценностей превращается в воспитательную задачу.

Обоснование:

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей школьников, особенностях детей с нарушениями зрения.

В процессе работы по данной программе внимание акцентируется на:

1. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
3. Воспитание потребности к занятиям физической культурой, оздоровительной деятельностью.
4. Воспитание эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и к окружающему миру.

В ходе реализации программы используются следующие **виды организации занятий**:

- Занятия двигательной активностью
- Беседа
- Урок-игра
- Экскурсия
- Товарищеская встреча
- Соревнования
- Конкурсы

Применяются также различные формы работы: групповые, в подгруппах, индивидуальные, комплексная форма проведения занятий.

Групповые занятия-учащиеся получают общие знания по ОФП. При проведении групповых форм занятий используется лекционный, задачный методы работы.

Занятия в подгруппах - учащиеся закрепляют свои знания, полученные ранее. Методы работы: рассказ, демонстрация преподавателем, конкурсы, товарищеские встречи, дискуссии и т.д.

Индивидуальные занятия – углубляют знания, позволяют открыть его способности, расширить кругозор, овладеть физическими умениями и навыками.

Комплексная форма – вовремя одного занятия сочетается несколько методов работы. Например: лекция и практика. Такие формы работы позволяют уменьшить нагрузку на детей, соблюдать режим работы школы-интерната, дает возможность для посещения детьми других кружков и секций.

Используемые педагогические технологии:

- Гуманно-личностные технологии
- Технология сотрудничества
- Технология активизации творческой деятельности
- Игровые технологии
- Индивидуальное обучение

Методы реализации программы:

- Словесные (рассказ, беседа, лекция); наглядные (иллюстрации: зрительные, слуховые, демонстрации)
- Практические (упражнение, разминка, опыт, освоение новых упражнений, игр)
- Репродуктивные и поисковые (повторение, составление комплекса, разминки, создание проблемных ситуаций и поиск их решения)
- Самостоятельной работы учащихся (проведение самостоятельных занятий, самостоятельное составление комплекса упражнений и выполнение его)
- Стимулирование интереса и развитие мотивации (создание ситуаций занимательности, успеха, эмоционально-нравственных переживаний, убеждение)
- Самопознание (анализ, жизненные аналогии, олицетворение, эмоционально-образное высказывание, тренинги, тестирования, беседы, сюжетно-ролевые игры)
- Творческое самовыражение (защита творческих и исследовательских проектов, демонстрация выполнения творческих заданий, импровизация, поиск интерпретационной модели)

В процессе обучения используется средства:

- словесно-логические (учебные пособия, учебно-методическая литература по физической культуре, методическая литература ЛФК)
- действенно-практические (спортивный инвентарь, спортивная площадка)

Прослеживание индивидуально-личностного развития учащихся осуществляется в процессе педагогического мониторинга (индивидуальные планы, индивидуальная карта физического развития учащихся, анализ наблюдений и результаты коллективных обсуждений, анкетирование, опросы, тестовые задания на показатели физического развития)

Мониторинг образовательных результатов учащихся осуществляется в следующих формах:

- Коллективное занятие
- Контрольное занятие
- Зачет
- Выступления на школьных, районных, городских, областных соревнованиях.

Методы контроля и самоконтроля:

Устный контроль, зачет, мониторинг личных достижений.

Формы проведения занятий:

- Беседы,
- просмотр видеоматериалов,
- сюжетно-ролевые игры,
- уроки-путешествия,
- соревнования,
- встречи с интересными людьми,
- конкурсы
- занятия на открытом воздухе
- занятия-тесты.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятия	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
		теории	практики	
1.	Разделы темы, подтемы			<i>1 уровень</i> (теоретические знания о строении тела, о значении утренней зарядки и закаливании) <i>2 уровень</i> (приобщение к здоровому образу жизни, стимулирование к самостоятельным занятиям физической культурой) <i>3 уровень</i> (походы выходного дня, утренние пробежки, занятия спортом в семье, самостоятельные занятия физической культурой)
	Гимнастика	2	24	
2.	Легкая атлетика	2	10	
3.	Лыжная подготовка	2	8	
4.	Подвижные игры с мячом	2	18	

Календарно-тематическое планирование

I четверть

1.	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.	1		
2.	Эстафеты для развития навыков бега.		3	
3.	Подвижные игры для		2	

	совершенствования техники бега			
4.	Общие развивающие упражнения с мячами		2	
5.	Подвижные игры для совершенствования навыков ловли мяча		2	
6.	Упражнения для развития координации		2	
7.	Лазанье по гимнастической стенке		2	
8.	Упражнения на гимнастической скамейке		2	
Итого: 16 часов				
II четверть				
9.	Эстафета с различными предметами		2	
10.	Изучение техники ловли и передачи мяча		2	
11.	Ведение мяча на месте, в движении		2	
12.	Подвижные игры на совершенствование навыков ловли и передачи мяча		2	
13.	Эстафеты с мячами		2	
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	
15.	Эстафеты для развития скоростно-силовых качеств		2	
Итого: 14 часов				
III четверть				
16.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1		
17.	Передвижения по учебному кругу ступающим шагом		3	

18.	Передвижения на лыжах скользящим шагом		3	
19.	Эстафеты на лыжах		3	
20.	Прохождение дистанции 1 километр		2	
21.	Подъем в гору, спуск с горы		2	
22.	Изучение техники поворотов		2	
23.	Упражнения для развития равновесия		2	
24.	Упражнения на развитие выносливости		2	
25.	Упражнения с теннисным мячом		2	
				Итого: 22 часа
IV четверть				
26.	Строевые упражнения, перестроения в 2-3 шеренги, колонны.		2	
27.	Упражнения для формирования правильной осанки.		2	
28.	Упражнения с предметом		2	
29.	Подвижные игры с предметами		2	
30.	Акробатические упражнения		2	
31.	Эстафеты с преодолением препятствий		2	
32.	Подвижные игры на развитие внимания		2	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе		2	
				Итого: 16 часов

Мониторинг образовательных результатов и творческих достижений обучающихся осуществляется в следующих формах: коллективный урок, контрольный урок, зачёт, выступление на школьных и областных соревнованиях, выступление на внеклассных мероприятиях, выступление на школьных, районных, городских, областных конкурсах, фестивалях.

Прослеживание индивидуально-личностного развития обучающихся осуществляется в процессе педагогического мониторинга (мониторинг личностного развития физических качеств, медицинский мониторинг)

Требование к уровню подготовки:

1. Умение выполнять строевые упражнения
2. Выполнять и уметь составлять три комплекса утренней гимнастики.
3. Уметь бегать на короткие и длинные дистанции
4. Уметь кидать и ловить голбольный мяч
5. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом
6. Уметь подниматься и спускаться с горы на лыжах
7. Уметь преодолевать простую полосу препятствия

Список литературы

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. МЮ, Дрофа. 2010г.
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта. М., Просвещение, 2012
3. Программа общеобразовательных школ. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. М., Просвещение, 2005
4. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М..ТЦ Сфера, 2009
5. Буцинская П.П. Общеобразовательные упражнения для детей коррекционных учебных учреждений М., ФиС, 2006
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. М., Просвещение, 2006
7. Глязер С. И. Зимние игры и развлечения. М., ФиС, 2006
8. Железняк Ю.Д. Внеклассная работа по физической культуре. М., Просвещение, 2009
9. Кенеман А. В. Детские подвижные игры. М., Просвещение, 2007
10. Петров В.М. Летние праздники, игры, забавы. Сфера, 2011
11. Яковлев Л. Р. Настольная книга учителя по физической культуре. М., ФиС, 2012

Сведения о составителе.

Фамилия, имя, отчество:

Новокшенов Игорь Астафьевич

Место работы:

Государственное казенное

общеобразовательное учреждение
Свердловской области
"Екатеринбургская школа-интернат № 10,
реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы"

Должность:

Учитель физической культуры, педагог
дополнительного образования.

Квалификационная категория:

1 квалификационная категория