ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
(ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10»)

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 5 от 02.06.2026

Утверждаю:
И.о.директора ГБОУ СО ЕШИ №10
_____ Буханова Д.Н.
Приказ № 69-ОД от 04.06. 2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«ГОЛБОЛ»*

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст участников: 11 – 18 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель:
Новокшонов Игорь Астафьевич,
Учитель.

г. Екатеринбург, 2026 год

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 обучающихся: при формировании умений и навыков, ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства, гигиене и охране зрения. Многие обучающиеся 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.

Необходимость включения данного предмета в процесс внеурочной деятельности школы-интерната для слабовидящих обучающихся 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.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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.

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.

Предметные результаты освоения коррекционного курса «Голбол»

По окончании курса у 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.

Место коррекционного курса «Голбол» в учебном плане, плане коррекционных курсов и внеурочной деятельности

Данная программа рассчитана для детей 11 – 18 лет с нарушением зрения на один год обучения. На изучение курса «Голбол» в начальной школе выделяется 2 часа в неделю. Итого - 68 часов в год.

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

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 – обучающиеся получают общие знания по ОФП. При проведении групповых форм занятиях используется лекционный, задачный методы работы.

Занятия в подгруппах – обучающиеся 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 технология
- 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 аналоги, 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).

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.

Содержание коррекционного курса «Голбол» (68 часов)

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих или обучающихся с нарушенным 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 250 г. 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.

Формирование опытных игроков голбола начинается уже в школе. В связи с актуальностью данной игры для школьников создана в ГБОУ СО «ЕШИ №10» подобная программа.

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.

Содержание коррекционного курса 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 переключится с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает: тактику нападения, тактику защиты.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов			**Формы аттестации, контроля**
		Всего	Теории	Практики	
1	Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры	16	2	12	Беседа, сдача нормативных тестов, упражнений, коллективное занятие, контрольное занятие, зачет
2	Развитие умений приема и подачи озвученного мяча	14	1	13	Беседа, игра в команде, сдача упражнений, коллективное занятие, контрольное занятие, зачет.
3	Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры	22	1	23	Беседа, игра в команде, сдача упражнений, коллективное занятие, контрольное занятие, зачет.
4	Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра.	16		16	Беседа, игра в команде, сдача упражнений, прием контрольных нормативов. Диагностика
	Итого:	**68**	**4**	**64**	

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание коррекционно-образовательного материала	Кол-во часов
1. **Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (16 часов)**			
1		Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	1
2		Общая физическая подготовка. Диагностика.	1
3		Развитие гибкости.	1

4		Закрепление упражнений на развитие гибкости.	1
5		Развитие силы	1
6		Закрепление силовых упражнений.	1
7		Упражнения с мячом.	1
8		Упражнения с мячом. Закрепление.	1
9		Сдача нормативных тестов.	1
10		Сдача нормативных тестов.	1
11		Появление голбола. Исторический экскурс.	1
12		Правила игры.	1
13		Подготовительная игра.	1
14		Подвижные игры с мячом.	1
15		Защитная стойка голболиста.	1
16		Закрепление пройденного материала.	1
II.Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (14 часов)			
17		Подвижные игры с мячом.	1
18		Упражнения на развитие быстроты.	1
19		Стойка ожидания мяча.	1
20		Отработка стойки ожидания мяча.	1
21		Прямая подача.	1
22		Подача по диагонали.	1
23		Подача по диагонали. Закрепление.	1
24		Прием катящегося мяча.	1
25		Прием катящегося мяча. Закрепление.	1
26		Подача скачущего мяча.	1
27		Прием скачущего мяча.	1
28		Прием и подача скачущего мяча. Закрепление.	1
29		Судейство.	1
30		Подготовительная игра.	1
III.Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры (22 часа)			
31		Инструктаж по технике безопасности.	1
32		Упражнение для развития координации.	1
33		Зрячая защита	1
34		Слепая защита	1
35		Специальные упражнения со звенящим мячом.	1
36		Специальные упражнения со звенящим мячом. Отработка.	1
37		Техника нападающего удара.	1
38		Закрепление техники нападающего удара.	1
39		Угловые подачи.	1
40		Угловые подачи. Закрепление.	1
41		Центральная подача.	1
42		Закрепление центральной подачи.	1
43		Передача мяча по кругу.	1
44		Передача мяча по кругу. Закрепление.	1
45		Штрафной бросок.	1
46		Закрепление штрафного броска.	1
47		Прием штрафного броска.	1
48		Прием штрафного броска.	1
49		Тактика игры в защите.	1
50		Закрепление алгоритма игры в защите.	1
51		Тактика игры в нападении.	1
52		Закрепление алгоритма игры в нападении.	1

IV.Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. (16 часов)			
53		Упражнения для развития ловкости. Повторение.	1
54		Специальная физическая подготовка.	1
55		Специальная физическая подготовка. Закрепление.	1
56		Принципы односторонней игры.	1
57		Особенности односторонней игры.	1
58		Закрепление умений односторонней игры.	1
59		Особенности подачи мяча в различные точки.	1
60		Закрепление умений подачи мяча в различные точки	1
61		Слепой прием мяча.	1
62		Особенности слепого приема мяча.	1
63		Закрепление умений слепого приема мяча.	1
64		Принципы двусторонней игры.	1
65		Двусторонняя игра. Упражнения в парах.	1
66		Закрепление умений двусторонней игры.	1
67		Прием контрольных нормативов. Диагностика.	1
68		Диагностика.	1
Итого за год: 68 часов.			

Мониторинг образовательных результатов и творческих достижений обучающихся осуществляется в следующих формах: коллективный урок, контрольный урок, зачёт, выступление на школьных и областных соревнованиях.

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя методическое обеспечение программы курса, описание печатных пособий, спортивного инвентаря, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

1. Голбольные мячи.
2. Маски.
3. Набивные мячи.
4. Скакалки.
5. Гантели.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастическая стенка.
8. Гимнастические палки.

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

Информационно – коммуникативные средства

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
2.Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org Минспорттуризм России: http://mistrn.gov.ru
3.Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
4. РУСАДА: www.msada.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707853

Владелец Пищальникова Алена Александровна

Действителен С 16.04.2026 по 16.04.2027