

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 11 от 29.08.2025

Председатель _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 617 от 29.08.2025

**АДАптированная дополнительная образовательная
ПРОГРАММА для детей с ограниченными возможностями
ЗДОРОВЬЯ
«ФЛОРБОЛ»**

возраст учащихся: 10-21 год

срок реализации: 1 год

педагог: Дмитриев Роман Борисович

2025-2026 учебный год

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ФЛОРБОЛ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Пояснительная записка

В последние десятилетия значение физической культуры особенно возросло. Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

Если для здорового человека физические упражнения – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для учащихся с ограниченными возможностями здоровья это одно из основных средств устранения нарушений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная рабочая программа дополнительного образования направлена на развитие физических способностей учащихся, является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что занятия задуманы и осуществляются с целью физического, нравственного и духовного развития ребёнка во внеурочное время. Занятия стимулируют готовность пробовать свои силы в спортивной деятельности, используя внутренние ресурсы личности.

Актуальность

Программа дополнительного образования детей «Флорбол» актуальна тем, что она разработана с учетом психофизического развития учащихся с интеллектуальной недостаточностью, способствует обеспечению максимально возможной для каждого спортсмена самостоятельности и максимально возможной самореализации своих способностей.

Педагогическая целесообразность. Занятия флорболом, адаптированные к особенностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья, являются мощным «агентом социализации» личности.

Цель программы - физическое развитие и совершенствование двигательных качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, посредством спортивной игры «Флорбол».

Задачи:

Образовательные:

- Углубить знания об основах тактики и судейства спортивной игры «Флорбол».
- Закрепить технику выполнения основных движений спортивной игры «Флорбол».

Развивающие:

- Развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- Приобщать к доступной спортивной деятельности;
- Прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Особенности программы:

В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми перечисленными характеристиками одновременно человек с ограниченными возможностями здоровья не может. Но, несмотря на то, что нарушения в развитии интеллекта – явление необратимое, это не значит, что они не поддаются коррекции. Постепенность и доступность материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми

действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности человека и его занятиях адаптивным спортом.

Возраст учащихся: от 10 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Формы организации и режим занятий

Дополнительная общеобразовательная программа «Флорбол» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: групповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований учащихся. Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными учащимися к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одарёнными учащимися.

Программа включает 72 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Основными **формами** занятий являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основными **методами и приёмами** занятий являются:

- формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств и способностей;
- воспитание личности;
- взаимодействие педагога и учащихся.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением выполнения заданий.

Виды деятельности

- теоретический материал;
- правила безопасности на занятиях;
- подачи и удары мяча;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- тестирования;
- общая и специальная физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Теоретические сведения даются во время каждого занятия при изучении учебного материала. Общая физическая подготовка (ОФП) является составной частью каждого занятия. Распределение часов носит условный характер. Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь учащимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Критерии оценки работы на занятиях

При оценке работы на занятиях учитывается специфика учебных учреждений для детей с нарушениями в интеллекте, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с проблемами в интеллектуальном развитии, а также учитывается стремление учащихся.

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения программы «Флорбол» учащиеся, по возможности, должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

знать:

- способы передвижения по флорбольному полю;
- способы остановки игрока;
- способы выполнения различных видов ударов и остановки мяча;
- технику выполнения ведения мяча;
- способы отбора мяча у соперника в спортивной игре «Флорбол».

Должны овладеть:

- техникой выполнения основных движений спортивных игр «Флорбол»;
- навыками тактики спортивных игр «Флорбол».
- основами судейства спортивных игр «Флорбол».

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по флорболу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Личностные

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности,
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Формы подведения итогов реализации программы

При подведении итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей «Флорбол» учитывается специфика учебных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с интеллектуальной недостаточностью

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- предварительным тестированием;
- участием в соревнованиях;
- итоговым тестированием.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«Флорбол»

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Практика | Теория |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 4 | - | 4 |
| 2. | Правила игры | 16 | 12 | 4 |
| 3. | Техника и тактика игры | 28 | 24 | 4 |
| 1 | Игра в «Флорбол» | 20 | 14 | 6 |
| 5. | Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| Итого: | | 72 | 50 | 22 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К дополнительной общеразвивающей программа
«Флорбол»
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать знания об основах флорбола и базовых упражнений при занятиях мини-футбола
- разучивать технику выполнения основных футбольных упражнений
- формировать навыки владения с мячом.

Развивающие:

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, координацию, выносливость).
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

Практика. Наглядный показ техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря, при проведении различных спортивно-тренировочных и спортивных мероприятий.

2. Правила игры «Флорбол»

Теория. Цель и участники игры. Время и счёт игры. Правила замены. Выход мяча из игры. Перемещение с мячом. Нарушение правил и наказание за них. Начало игры. Оборудование и инвентарь. Правила судейства. Размер игровой площадки. Разновидности клюшек.

Практика. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Игровые задания на развитие мелкой моторики мышц. Игровые задания с мячом. Игровые задания с использованием межпредметных связей. Задания с использованием бега. Игры на развитие психических процессов. Эстафеты с использованием клюшек разного диаметра. Задания с использованием клюшек с мячом и фишек.

3. Техника и тактика игры «Флорбол»

Теория. Техничко-тактические перемещения. Действия с клюшкой и мячом. Ловля мяча с клюшкой. Передача мяча клюшкой. Ведение мяча клюшкой. Броски мяча клюшкой по воротам.

Практика. Различные перемещения игрока в стойке флорболиста. Жонглирование мячом различным способом. Техника приема мяча с клюшкой. Техника передачи мяча клюшкой различным способом. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Точность броска в ворота с различных дистанций.

4. Игра в «Флорбол»

Теория. Удаление игрока на 2 мин. Удары клюшкой сзади. Зона вратаря и его действия. Разновидности фолов. 3 секундная зона. Штрафные броски.

Практика. Игра в «Флорбол» с повторением ранее изученных правил игры, с использованием элементов техники и тактики игры, правил судейства.

5. Итоговое занятие

Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос.

Практика. Зачётная игра. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ФЛОРБОЛ»
на 2025-2026 учебный год

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Фактические сроки |
|---|--|--------------|-------------------|
| Вводное занятие | | 2 | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру «Флорбол». | 2 | |
| Правила игры «Флорбол» | | 16 | |
| 2. | Цель и участники игры. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. | 2 | |
| 3. | Время и счёт игры. Игровые задания на развитие мелкой моторики мышц. | 2 | |
| 4. | Правила замены. Игровые задания с мячом. | 2 | |
| 5. | Выход мяча из игры. Игровые задания с использованием межпредметных связей. | 2 | |
| 6. | Перемещение с мячом. Задания с использованием бега. | 2 | |
| 7. | Нарушение правил и наказание за них. Игры на развитие психических процессов. | 2 | |
| 8. | Начало игры. Эстафеты с использованием клюшек разного диаметра. | 2 | |
| 9. | Оборудование и инвентарь. Задания с использованием клюшек с мячом и фишек. | 2 | |
| Техника и тактика игры «Флорбол» | | 14 | |
| 10. | Теория: Техничко-тактические перемещения. Практика: Различные перемещения игрока в стойке флорболиста. | 2 | |
| 11. | Теория: Действия с клюшкой и мячом. Практика: Жонглирование мячом различным способом. | 2 | |
| 12. | Теория: Действия с клюшкой и мячом. Практика: Жонглирование мячом различным способом. | 2 | |
| 13. | Теория: Действия с клюшкой и мячом. Практика: Жонглирование мячом различным способом. | 2 | |
| 14. | Теория: Ловля мяча с клюшкой. Практика: Техника приема мяча с клюшкой. | 2 | |
| 15. | Теория: Ловля мяча с клюшкой. Практика: Техника приема мяча с клюшкой. | 2 | |
| 16. | Теория: Ловля мяча с клюшкой. Практика: Техника приема | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | мяча с клюшкой. | | |
| Итоговое занятие | | 2 | |
| 17. | Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Практика. Зачётная игра за 1 полугодие. | 2 | |
| Вводное занятие | | 2 | |
| 18. | Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |
| Техника и тактика игры «Флорбол» | | 14 | |
| 19. | Теория: Передача мяча клюшкой. Практика: Техника передачи мяча клюшкой различным способом. | 2 | |
| 20. | Теория: Ведение мяча клюшкой. Практика: Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). | 2 | |
| 21. | Теория: Ведение мяча клюшкой. Практика: Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). | 2 | |
| 22. | Теория: Ведение мяча клюшкой. Практика: Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). | 2 | |
| 23. | Теория: Ведение мяча клюшкой. Практика: Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). | 2 | |
| 24. | Теория: Броски мяча клюшкой по воротам. Практика: Точность броска в ворота с различных дистанций. | 2 | |
| 25. | Теория: Броски мяча клюшкой по воротам. Практика: Точность броска в ворота с различных дистанций. | 2 | |
| Игра во «Флорбол» | | 20 | |
| 26. | Теория: Броски мяча клюшкой по воротам. Практика: Точность броска в ворота с различных дистанций. | 1 | |
| 27. | Теория: Броски мяча клюшкой по воротам. Практика: Точность броска в ворота с различных дистанций. | 1 | |
| 28. | Теория: Удаление игрока на 2 мин. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 29. | Теория: Удаление игрока на 2 мин. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 30. | Теория: Зона вратаря и его действия. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 31. | Теория: Зона вратаря и его действия. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 32. | Теория: Разновидности фолов. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 33. | Теория: Разновидности фолов. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 34. | Теория: 3 секундная зона. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| 35. | Теория: Штрафные броски. Практика: Игра в «Флорбол» | 1 | |
| Итоговое занятие | | 2 | |
| 36. | Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Практика. Зачётная игра. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях. | 2 | |
| Итого: | | 72 | |

Список литературы

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Флорбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 95 с.: ил.
2. Кук М. Самый популярный учебник флорбола! Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ. / Малькольм Кук, Джимми Шоул – дер; предисловие Сера Бобби Робсон и Марка Хьюза. – М.: Астрел, 2016. – 126с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных флорболистов. – М.: Человек, 2017. – 176 с.
4. Ушакова Е.В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие: А.В. Воронков, Д.В. Щербин; НИУ БелГУ Белгород 2018 стр. 48.
5. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Социология медицины. 2014. N 1. - С. 41-44.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура спорт, 2017. 200 стр.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2017. 58 с.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«Флорбол»
на 2025-2026 учебный год

| № группы | Год обучения | ФИО педагога | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|----------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|
| 1 | 1 | Дмитриев Р.Б. | 06.09.2025 | 30.05.2026 | 36 | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |