

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета от 30.08.2019 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
распоряжением директора  
ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат  
для детей с нарушениями зрения»  
от 30.08.2019 г. № 58/2/ ОД  
В.А. Климакин



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Голбол»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
**Лукашов Юрий Петрович**

2019 год

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Общая характеристика программы
  - 1.2. Направленность общеразвивающей программы
  - 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
  - 1.4. Отличительные особенности программы
  - 1.5. Адресат программы
  - 1.6. Объём и срок реализации программы
  - 1.7. Цель общеразвивающей программы
  - 1.8. Задачи общеразвивающей программы
  - 1.9. Условия реализации программы
2. Планируемые результаты
3. Содержание общеразвивающей программы
4. Учебный план
5. Календарный учебный график
6. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Общая характеристика программы**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р),

- Указа Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»,

- Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении основ государственной культурной политики»,

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в период разработки новых федеральных требований),

- Письма Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 года № 191-01-39/06-ГИ с рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств,

- Постановления главного санитарного врача от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- Постановления главного санитарного врача от 10 июля 2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,

- Приложения к письму общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 № /15-0-0 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»,

- Приложения к письму комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2015 года № 19-2972/15 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ художественной направленности в организациях дополнительного образования»,

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008,

- Примерных требования к программам дополнительного образования детей, направленные письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844.

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей с нарушениями зрения. В процессе физкультурных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, но и формируются понятия о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, гигиене, самообслуживанию, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т.п. Многократное повторение двигательных действий ведет к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма.

Голбол (англ. goalball) — спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч, со встроенным колокольчиком, в ворота соперника. Голбол придумали в 1946 году для реабилитации слепых ветеранов Второй мировой войны. В игре принимают участие две команды по три игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом. Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды.

**1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность данной программы заключается в повышенной необходимости способами, общедоступного, адаптивного спорта привить детям инвалидам по зрению потребность к регулярным занятиям физической культурой, приобщить к принципам здорового образа жизни. Использовать эти занятия для эффективной физической и психологической реабилитации, дающие возможности для установления широких социальных контактов, расширения свободы самостоятельного передвижения, путем приобретения необходимой физической формы.

В секцию «Голбола» привлекаются обучающиеся - инвалиды по зрению и дети с ограниченными возможностями здоровья. Для инвалидов по зрению занятия физической культурой и спортом являются фактором улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и физической подготовленности. Помимо этого, они несут удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации. Физкультурно-оздоровительные программы приводят к расширению возможностей двигательных действий инвалидов, позволяют им, повышая свои физические



кондиции, включаться в общественный труд. Занятия физической культурой и спортом также имеют большое социально-психологическое значение. Прежде всего, заметное положительное влияние эти занятия оказывают на родителей обучающегося. Родители, у которых дети занимаются адаптивным спортом, получают возможность гордиться своими детьми и более активно принимать участие в процессе их социальной адаптации.

#### **1.4. Отличительные особенности данной программы**

Программа предназначена для реализации на базе ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения». Коррекционная направленность программы связана со спецификой работы со слабовидящими и незрячими школьниками. Реализация данной программы создает условия для формирования физически развитой личности обучающегося с ОВЗ и его способности адаптироваться в социуме.

**1.5. Адресат программы:** обучающиеся школы-интерната, имеющие нарушения зрения, и сопутствующие заболевания. Возраст обучающихся: 7 - 18 лет.

**1.6. Объем и срок реализации программы:** изучение программного материала рассчитано на 1 год, продолжительность занятий в секции - 1 раз в неделю по 2 часа (34 учебные недели) – 68 часов.

**1.7. Цель программы:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых голболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма и самоконтроля в обществе.

#### **1.8. Задачи программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

#### **Образовательные:**

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной).

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;

– развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;

**Оздоровительные:**

– укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;  
– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;

– исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

– обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

**Коррекционно-развивающие:**

– коррекция психических нарушений;  
– коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;  
– коррекция согласованности движений;  
– коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

– коррекция общей и мелкой моторики;

– коррекция зрительно-моторной координации;

– коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

**Воспитательные:**

– воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

– воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;

– преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

– формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;

– привития обучающимся организаторских навыков;

– повышение специальной, физической, тактической подготовки инвалидов по зрению;

– подготовки обучающихся к соревнованиям по гольболу.

**1.9. Условия реализации программы:**

В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 15 обучающихся. В группе собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группу обучающихся старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки с учетом рекомендаций врача-офтальмолога.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными и психофизиологическими принципами, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений с

разрешения врача-офтальмолога (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и индивидуальных способностей. Занятия «гольбом» общедоступны благодаря разнообразию упражнений, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в течение учебного года. Жесткие столкновения исключены, а хорошо подготовленные падения укрепляют амортизационные мышцы внутренних органов, в том числе и глаз. Обучающиеся приступают к занятиям после рекомендаций врача-офтальмолога.

Формы проведения занятий: тренировка, разминка, беседа, лекция, соревнование, походы и другие. Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе, в тренажерном зале. Спортивный зал имеет размеры 17,5х 7,5 метров, стадион 60х25 метров. Тренажерный зал 8х6 метров.

#### *Библиотечный фонд:*

1) Рабочие программы по физической культуре (д).  
2) Учебник и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха.

3) Учебная, научная, научно-популярная литература по физкультуре и спорту, олимпийскому движению (д).

4) Методические издания по физической культуре для учителей (д).

5) Методическое пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих (д).

5) Федеральный закон « О физической культуре и спорте» (д).

#### *Экранно-звуковые пособия:*

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) (д).

#### *Демонстрационный материал:*

- таблицы;
- плакаты;
- портреты.

#### *Технические средства обучения:*

- телевизор;
- DVD-плеер (д);
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (д).

*Наименование объектов и средств материально-технического оснащения (учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование):*

- 1) скакалки
- 2) гимнастические палки

- 3) волейбольные мячи
- 4) футбольные мячи
- 5) малые мячи
- 6) обручи
- 7) стойки для прыжков в высоту
- 8) подкидной мостик
- 9) гимнастические маты
- 10) «конь»
- 11) «козел»
- 12) кольца
- 13) перекладины (гимнастическая и навесная)
- 14) брусья параллельные и брусья разной высоты
- 15) шест
- 16) канат
- 17) гимнастические лестницы
- 18) акробатические дорожки
- 19) колодки для низкого старта
- 20) барьеры для бега
- 21) ракетки для бадминтона
- 22) мешочки
- 23) гранаты
- 24) набивные мячи (разного веса)
- 25) измерительная рулетка
- 26) секундомер
- 27) кегли
- 28) скейтборды
- 29) гимнастическая булава
- 30) мяч футбольный озвученный
- 31) мяч торбольный
- 32) мяч голбольный
- 33) насос
- 34) мини-футбольные ворота
- 35) стоки волейбольные
- 36) сетка волейбольная
- 37) щиты с баскетбольными кольцами
- 38) подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- 39) медицинская аптечка

Измерительные приборы:

- комплект динамометров ручных (д);
- динамометр становой (д);
- весы напольные (д).

Спортивный зал (кабинеты):

- спортивный зал (игровой и гимнастический);
- кабинет учителя;



– подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.  
Комплексная площадка для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол.  
Пришкольный стадион (площадка):

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле для футбола;
- гимнастический городок;
- лыжная трасса.

Примечание. Д-демонстрационный экземпляр(1экз.).

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещенность в норме СанПиН.

## **2. Планируемые результаты**

Личностные результаты обучающихся:

- разовьют коммуникативные навыки, увеличат словарный запас за счет использования новых терминов в процессе обучения и во время соревнований;
- придут к пониманию практической необходимости формирования навыков самообеспечения жизнедеятельности человека;
- общее укрепление здоровья;
- увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- адаптация к жизни в обществе, социальная интеграция в общество спортсменов;
- расширение круга общения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты:

- повысится потенциал физической активности, стремление к самообразованию и участию в общественной жизни школы-интерната;
- приобретут опыт физической самоподготовки, опыт ведения здорового образа жизни
- разовьется коммуникативная компетентность и расширятся социальные контакты;
- способность к самоуправлению и систематическим занятиям спортом;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей

Предметные результаты:

В конце изучения курса «Голбол» планируется снижение уровня заболеваемости обучающихся, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня, привитие любви к спортивным играм.

Отдельные результаты и способы проверки

Должны знать

| № п/п | Наименование  | Формы оценки результатов                  |
|-------|---|---|
| 1.    | Правила поведения и техники безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи                            | Опрос, самоконтроль, практическое занятие |
| 2.    | Основы санитарно-гигиенических требований на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом. | Наблюдение<br>Опрос                       |
| 3.    | История развития гольфа (гольфа) в России и за рубежом  | Опрос, теоретическое занятие              |
| 4.    | Строение и функции организма  | Тест на знания основных частей тела       |
| 5.    | Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания  | Практические занятия, опрос               |
| 6.    | Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок   | Практическое занятия, опрос               |
| 7.    | Правила соревнований по гольфу  | Тест на знания правил соревнований, опрос |
| 8.    | Командные действия в защите, атаке  | Теоретические занятия, опрос              |

Должны уметь

| № п/п | Наименование  | Формы оценки результатов  |
|-------|---|---|
| 1.    | Соблюдать правила гигиены, режим дня  | Наблюдение  |
| 2.    | Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-учителя | Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3.    | Контролировать ЧСС и дыхание во время физических нагрузок                       | Практические занятия, наблюдения ЧСС                                |
| 4.    | Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, кровотечениях, растяжениях мышц.  | Практические занятия, опрос   |
| 5.    | Выполнять основные технические приемы игры в гольф                              | Практические занятия, сдача нормативов                              |
| 6.    | Овладеют основами судейства в гольфе  |   |

Разовьют следующие качества:

– улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

– повысят адаптивные возможности организма к стрессовым ситуациям;

– улучшат координацию движений, быстроту, силу и ловкость;

– разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий и уважение к сопернику.

### **3. Содержание общеразвивающей программы «Голбол»**

Материал дается в разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории голбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими приемами игры.

В конце обучения по программе «голбол», обучающиеся должны знать правила игры и принять участия в соревнованиях.

#### **1. Вводное занятие (1ч)**

*Теоретическая подготовка (в процессе занятий)*

1. История развития голбола в России и за рубежом (1 ч).

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка голболистов.

4. Техническая и тактическая подготовка.

5. Психологическая подготовка.

6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка.

Разминка.

9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий голболом.

11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях (2 ч).

#### *Физическая подготовка*

##### *Общая физическая подготовка (45 ч)*

1.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками, гантелями), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка гимнастическая, скамейка, канат, профилактор Евминова).

1.2. Адаптированные подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с эспандерами, на тренажерах.

*Специальная физическая подготовка (12 ч)*

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

*Техническая подготовка (3 ч)*

1.Изучение техники стойки игрока.

3.Изучение техники передвижений на площадке.

2.Изучение техники защиты.

3.Изучение техники броска мяча, броски мяча в стену на точность и силу броска.

4.Броски мяча в парах.

5.Изучение техники прыгающего мяча. Совершенствование техники броска мяча.

*Тактическая подготовка (2 ч)*

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий игроков. Коллективная и индивидуальная игра их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «голбол».

Практика. Упражнения на развитие уметь «видеть поле». Выполнения заданий по зрительному сигналу и без зрительного контроля: во время передвижения шагом или бегом - имитировать бросок рукой; во время броска - повернуться кругом и продолжить бросок. Несколько игроков на ограниченной площади передают мяч и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух или трех игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на бросок; короткую и среднюю передачу низом или верхом. Выполнять простейшие комбинации.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию. Выбор момента и способа действия (бросок или ловля) мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить ловлю мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при розыгрыше противником стандартных ситуаций.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*Ознакомление с правилами игры (2 ч)*

### **Методы и формы обучения**

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются содержание игры, игровые ситуации, судейские жесты.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по голболу и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, свободная беседа, опрос, ответы на вопросы, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются в виде показа упражнений, адаптированных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: упражнения, игры, учебно-тренировочные занятия, тренировки, соревнования.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игры на расслабления, массаж активных точек.

### **4. Учебный план**

| Название темы  | теория | практика | Всего                                 |
|--|--------|----------|---------------------------------------|
| 1. Вводное занятие   | 1      | 0        | 1ч                                    |
| 2. История развития голбола в России и за рубежом                | 1      | 0        | 1ч                                    |
| 3. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях | 2      | 0        | 2ч                                    |
| 4. Общая физическая подготовка.                                  | 0      | 45       | 45ч                                   |
| 5. Специальная физическая подготовка                             | 2      | 10       | 12ч                                   |
| 6. Техническая подготовка  | 1      | 2        | 3ч                                    |
| 7. Тактическая подготовка  | 1      | 1        | 2ч                                    |
| 8. Ознакомление с правилами игры                                 | 1      | 1        | 2ч                                    |
| 9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования              |        |          | Согласно плану спортивных мероприятий |
| 8. Общее количество часов  | 9      | 59       | 68 ч                                  |



### Календарно-тематическое планирование

| №     | дата  | Тема занятия  | Часы                          |
|-------|-------|---|-------------------------------|
| 1-2   | 06.09 | <b>Вводное занятие. Развитие гольбола в России и за рубежом</b><br>Теория: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Краткая характеристика гольбола как средства физического воспитания. История возникновения гольбола и его развития.                    | Теория,<br>практика<br>2 часа |
| 3-4   | 13.09 | <b>Гигиенические знания и навыки</b><br>Теория: Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима.   | Теория,<br>практика<br>2 часа |
| 5-6   | 20.09 | <b>Правила игры в гольбол</b><br>Теория: Разбор и изучение правил игры в «гольбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.   | Теория,<br>практика<br>2 часа |
| 7-8   | 27.09 | <b>Места занятий, оборудование</b><br>Теория: Спортивный зал, площадка для игры в гольбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по гольболу.   | Теория,<br>практика<br>2 часа |
| 9-10  | 04.10 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.       | Практика<br>2 часа            |
| 11-12 | 11.10 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.       | Практика<br>2 часа            |
| 13-14 | 18.10 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. | Практика<br>2 часа            |
| 15-16 | 25.10 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. | Практика<br>2 часа            |
| 17-   | 08.11 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | Практика                      |

|       |       |  |                    |
|-------|-------|--|--------------------|
| 18    |       | Практика: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока.  | 2 часа             |
| 19-20 | 15.11 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Передвижение на звук мяча.  | Практика<br>2 часа |
| 21-22 | 22.11 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Передвижение на звук мяча.   | Практика<br>2 часа |
| 23-24 | 29.11 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Броски мяча в папах на точность.  | Практика<br>2 часа |
| 25-26 | 06.12 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания с различным положением рук. Броски мяча в папах на точность.  | Практика<br>2 часа |
| 27-28 | 13.12 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. | Практика<br>2 часа |
| 29-30 | 20.12 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Упражнение на формирование правильной осанки.<br>Упражнения с набивным мячом (масса 1 кг).   | Практика<br>2 часа |
| 31-32 | 27.12 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Броски мяча в папах на точность.  | Практика<br>2 часа |
| 33-34 | 10.01 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Акробатические упражнения: перекаты назад, вперед, в стороны. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).   | Практика<br>2 часа |
| 35-36 | 17.01 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Броски мяча из различных исходных положений.   | Практика<br>2 часа |
| 37-   | 24.01 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>   | Практика           |

|       |       |  |                    |
|-------|-------|--|--------------------|
| 38    |       | Практика: Акробатические упражнения: перекат назад, вперед, назад, в стороны. Броски мяча из различных исходных положений.   | 2 часа             |
| 39-40 | 31.01 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Акробатические упражнения: перекат назад, вперед, назад, в стороны. Броски мяча из различных исходных положений.   | Практика<br>2 часа |
| 41-42 | 07.02 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег. Броски мяча в парах из различных исходных положений.  | Практика<br>2 часа |
| 43-44 | 14.02 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег. Ловля мяча без зрительного контроля   | Практика<br>2 часа |
| 45-46 | 21.02 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 8-10 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 5, 10 м. Кросс 300м. | Практика<br>2 часа |
| 47-48 | 28.02 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м.  | Практика<br>2 часа |
| 49-50 | 06.03 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.   | Практика<br>2 часа |
| 51-52 | 13.03 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Пробегание отрезков 40, 60 м. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.   | Практика<br>2 часа |
| 53-54 | 20.03 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Ускорения из различных исходных положений. Упражнения в парах блокирование мяча, ловля без зрительного контроля, передача мяча.  | Практика<br>2 часа |
| 55-56 | 03.04 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Прыжки: Опорные и простые прыжки на гимнастические маты. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Упражнения в парах блокирование мяча, ловля без зрительного контроля, передача мяча.                              | Практика<br>2 часа |
| 57-58 | 10.04 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Прыжки: Опорные и простые прыжки на гимнастические маты. Прыжки в глубину с  | Практика<br>2 часа |

|       |       |   |                               |
|-------|-------|---|-------------------------------|
|       |       | последующим выпрыгиванием вверх. Упражнения в парах блокирование мяча, ловля без зрительного контроля, передача мяча.   |                               |
| 59-60 | 17.04 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.   | Практика<br>2 часа            |
| 61-62 | 24.04 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Подвижные игры: «Сильный бросок», «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Переправа», «Кто сильнее».  | Практика<br>2 часа            |
| 63-64 | 08.05 | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b><br>Практика: Подвижные игры: «Сильный бросок», «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Переправа», «Кто сильнее».  | Практика<br>2 часа            |
| 65-66 | 15.05 | <b>Техника игры в голбол.</b><br>Теория: Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: броски, броски одной рукой с разбега, броски одной рукой с разворотом, бросок двумя руками, бросок двумя руками спиной вперед. Игра в нападении, защите (стойка, блок). Индивидуальный защитный блок. | Теория,<br>практика<br>2 часа |
| 67    | 22.05 | <b>Тактика игры в голбол</b><br>Индивидуальные и коллективные действия (групповых и командных) направленных на достижения победы над соперником.  | Теория,<br>практика<br>1 часа |
| 68    | 29.05 | <b>Техника игры в голбол</b><br>Теория: Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: броски, броски одной рукой с разбега, броски одной рукой с разворотом, бросок двумя руками, бросок двумя руками спиной вперед. Игра в нападении, защите. Индивидуальный защитный блок.                 | Теория<br>1 час               |

Система формы контроля уровня достижений обучающихся  
Умения и навыки проверяются во время занятий. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май).



## 5. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год        | 02.09.19                          | 29.05.20                             | 34                   | 68                       | 1 раз в неделю по 2 часа |

## 6. Список литературы

1. Аветисов Э.С. др. Занятия физической культурой при близорукости /Под ред. Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: ФиС, 1980;
2. Земцова М.И. Пути компенсации слепоты. – М.: 1956;
3. Козлов И.В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Ярославль, 2007;
4. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта/ автор составитель Л.П. Абрамова. – М.: 2005;
5. Ферфильфайн И.Л., Горгиладзе Т.У., Боброва Н.Ф., Алифанова Т.Г. Медицинская реабилитация учащихся школ слепых и слабовидящих. – Днепропетровск, 1990;
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». 2000;
7. Шапкова Л.В. «Средства адаптивной физической культуры» (Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии). М. 2001;
8. <http://www.docme.ru>
9. <http://www.krasnogvardeec.com>
10. <http://s12034.edu35.ru>

Приложение 1

### **Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по гольболу**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной общеразвивающей программы осуществляются в ходе:

- текущего контроля над успеваемостью
- промежуточной аттестации
- итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися общеразвивающей программы.



Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки:

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук в локтевом суставе, до положения «подбородок над перекладиной» и возвращение в исходное положение до полного выпрямления рук в локтевом суставе.

*Методические указания:* раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием оценки служит, максимальное количество подтягиваний на перекладине за 30 сек.

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

*Методические указания:* ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

*Методические указания:* фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту или 30сек. в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин. или за 30сек.

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы:

| №           | Упражнение                           | 7-8 лет     | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет  | 13 лет | 14 лет | 15 лет      | 16 лет      | 17 лет      | 18 лет      |
|-------------|--------------------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Для игроков |                                      |             |          |        |         |        |        |             |             |             |             |
| 1.          | Сила кисти                           | до 10кг     | до 15кг  | 16 кг  | до 20кг | 24 кг  | 28 кг  | 32 кг       | 30 кг       | 35 кг       | 40 кг       |
| 2.          | Жонглирование мячом (количество раз) | 3-4         | 8-10     | 10     | 12      | 15-20  | 25     | более 25    | более 25    | более 25    | Более 25    |
| 3.          | Бросок мяча на дальность (м)         | от 10 до 14 | до 14    | 14     | 15      | 20     | 24     | 25 и больше | 30 и больше | 34 и больше | 36 и больше |

**Контрольно-переводные нормативы** по общей физической подготовке представлены в таблице:

| №  | Упражнение              | 7-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет       | 16 лет       | 17 лет       | 18 лет       |
|----|-------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | Бег 30 м. (сек)         | 6,0     | 5,5      | 5,1    | 4,9    | 4,7    | 4,6    | 4,5 и меньше | 4,4 и меньше | 4,3 и меньше | 4,2 и меньше |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100     | 110      | 130    | 140    | 150    | 160    | 175          | 180          | 190          | больше 195   |
| 3. | Тройной прыжок с/м (см) | 300     | 400      | 450    | 500    | 520    | 550    | более 550    | более 550    | более 550    | более 550    |

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник

встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления. Контрольные отметки через каждые 5 см. Результат тройного прыжка с места определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела, с точностью до 1 см. Предоставляется выполнить три попытки. Зачёт по лучшему результату.