Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования, реабилитации и оздоровления»

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

**Дополнительная общеразвивающая краткосрочная**

ПРОГРАММА

по голболу

«Звенящий мяч»

спортивно – оздоровительного направления

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

Срок реализации: 21 день

Возраст детей: 10 -18 лет

 Автор программы:

 инструктор физической культуры и спорта

 Бизяева С.А.

г. Липецк, 2017г.

**Пояснительная записка**

 *Где нет простора для проявления способностей,*

 *там нет способностей.*

 Людвиг Фейербах

 Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Звенящий мяч» спортивно – оздоровительной направленности, предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

 Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

 Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым как не в период летних каникул, на спортивных площадках, в лагерях?!

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей с нарушением зрительного анализатора. В процессе физкультурных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, а умножается багаж знаний, формируется понятие о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, гигиене, самообслуживании, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т.п. Многократное повторение двигательных действий ведет к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма. Малая группа, в которой проводятся спортивно – оздоровительные занятия, выполняет роль посредника между личностью и обществом, и вместе с тем она есть поле непосредственной деятельности личности и ее взаимоотношений с другими людьми, которое способствует установлению норм и правил социального поведения, преодоления своей изоляции, психических комплексов, возможности общения, расширения круга знакомых и друзей.

 Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе практической работы по овладению техническими элементами и тактическим взаимодействием игроков при игре в голбол.

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 австриец Ганс Лоренцен и немец Зепп Райндле. В 1976 году в Торонто состоялся паралимпийский дебют (в официальной программе голбол появился в 1980 году), а в 1978 в Австрии был проведен первый чемпионат мира. В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных 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 (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, что так необходимо данной категории детей; повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжковых заданий способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, не отталкивать, не отворачиваться от него, как неперспективного.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный».

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 21 день. Программа реализуется в период летних каникул.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

* Конвенцией ООН о правах ребенка;
* Конституцией РФ;
* Законом РФ «Об образовании»;
* Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-Ф3;
* – Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;
* Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ.
* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31),
* Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
* Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
* приказом Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).

Актуальность программы

 Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития занимающихся. Спортивная игра в голбол является универсальным средством для развития координационных способностей, быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, умения перестроить индивидуальные двигательные действия, зрительный контроль за передвижением мяча является отличной гимнастикой для глаз. Отдельные игровые упражнения при освоении элементов игры создают благоприятные условия для реализации на практике индивидуально-дифференцированного подхода для детей со зрительной депривацией, имеющих индивидуальные различия. Тем самым в занятия можно вовлечь детей со слабым мышлением в игровой деятельности и низким развитием необходимых двигательных качеств.

Путем игры слабовидящие дети и дети с ограниченными возможностями здоровья овладевают пространством, развивают ловкость, быстроту, силу, смелость, слух, осязание, приобретают свободу в движениях.

Игра в голбол для детей с различными нарушениями зрения имеет огромное значение и является одним из самых ценных средств физического воспитания, а поэтому должна быть широко использована, как учебно-образовательном процессе, так и дополнительно, во время летней оздоровительной компании в оздоровительно – образовательном комплексе «Звездный».

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в оздоровительно-образовательном комплексе «Звездный», дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Разработка данной программы была вызвана:

• повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;

• обеспечением преемственности в работе оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный»;

• необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Ведущими ценностями в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

1) физическое оздоровление детей;

2) сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья воспитанников.

Содержание работы строится с учетом нравственной и патриотической направленности. Данная программа предоставляет возможность детям попробовать освоить или усовершенствовать умения и навыки игры в голбол, которые они в последствии могут применить в повседневной жизни.

Цель программы:

* основной целю дополнительной общеразвивающей кратковременной программы по спортивной игре голбол для детей с ограниченными возможностями здоровья – является коррекция и реабилитация детей со зрительной депривацией средствами физической культуры и спорта;
* восстанавливать и совершенствовать с помощью средств АФК физические и психофизические способности слабовидящего спортсмена;
* создавать коррекционно-развивающие условия, способствующие максимальному развитию личности;
* реализация всех возможностей оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный» для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, т.е. создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление. Воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной компании.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья детей и формированию навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;

- способствовать устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- способствовать раскрытию творческого потенциала детей;

- способствовать развитию коммуникативной культуры, как формы общения в разновозрастных группах;

- способствовать расширению через игровую деятельность двигательную активность детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- способствовать организации среды, предоставляющей каждому ребенку возможность для самореализации на основе индивидуального личностного потенциала;

- способствовать формированию у воспитанников навыков общения и толерантности;

- способствовать формированию культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;

- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;

- воспитывать гражданские и нравственные качества, развивать творческое мышление необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире.

Образовательные:

* формировать у детей с ограниченными возможностями здоровья необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
* развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;
* совершенствовать основы знаний о личной и общественной гигиене, необходимые в быту, социуме, учебной работе, на спортивно – оздоровительных занятиях.

Воспитательные:

* содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время;
* формировать адекватную оценку своих физических возможностей;
* воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Коррекционно-развивающие:

* формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
* развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
* корректировать и компенсировать нарушения психофизического развития, формирование правильной осанки.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Срок реализациидополнительнойкраткосрочной общеобразовательной программы 21 день.

В группы набираются дети, отдыхающие в загородном оздоровительно - образовательном комплексе «Звездный».

Возраст учащихся по программе 10 - 18 лет. Группы формируются в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности участников спортивно – оздоровительных занятий.

В состав объединения включаются учащихся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам.

Количество детей в группе 6 – 8 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день.

 Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Недельная нагрузка – 4,5 часа. Уровень обучения – ознакомительный.

Форма занятий - очная. Форма организации деятельности: теоретическое занятие (знакомство с правилами игры в голбол); практические спортивно - оздоровительные занятия; соревнования.

Программа разработана с учетом запросов детей, их родителей, возможностей педагогов и оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной краткосрочной программы.

Ожидаемые результаты:

*Для педагогов:*

-совершенствование содержания и форм отдыха, оздоровления и занятости детей;

-самореализация оценка потенциала физического развития участников программы;

-обобщение передового опыта использования эффективных форм работы с детьми в каникулярный период;

-социально-психологическая и практическая помощь детям в адаптации к социуму;

-поддержка семьи.

*Для детей:*

-здоровьесберегающие навыки: разумное сочетание разнообразных видов деятельности;

-умения и навыки, приобретенные на спортивно-оздоровительных занятиях;

-знакомство с разнообразными видами игровой деятельности;

-приобретение умений и навыков проведения соревнований по голболу;

-приобретение двигательных умений и навыков игры в голбол.

**Личностные результаты**

***У учащихся будут сформированы****:*

* учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, двигательные умения и навыки, совершенствовать имеющиеся;
* командные чувства, стремление к победе, желание участвовать в соревнованиях;
* установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

***Обучающийся должен уметь:***

* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

***Обучающийся должен знать/уметь:***

* работать в команде — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в команду сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся должен уметь/знать:

* основы ознакомительного, изучающего, усваивающего закрепляющего занятия.

**Предметные результаты.**

***Обучающийся овладеет умениями и навыками****:*

* техники выполнения блока;
* техники выполнения бросков мяча;
* тактическим взаимодействием игроков в защите и в нападении;
* самостоятельного проведения комплекса разминочных упражнений;
* предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в голбол.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы занятий | Количествочасов | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний: история возникновения голбола, правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по голболу. | 1,5 часа. | 30мин. | 1 час |
| 2. | Техника выполнения блока. | 3 часа | 15 мин. | 2 часа 45 мин. |
| 3. | Техника выполнения бросков мяча (варианты: прямой бросок, бросок с разбега, силовой бросок). | 5,5 | 30 мин. | 5 часов |
| 4. | Тактическое взаимодействие игроков в защите. | 0,5 часа | 10 мин. | 20 мин. |
| 5. | Тактическое взаимодействие игроков в нападении. | 0,5 часа | 10 мин. | 20 мин. |
| 6. | Учебные игры по правилам голбола. | 1,5 часа | - | 1,5 часа |
| 7. | Соревнования по голболу. | 1,5 часа | - | 1,5 часа |
|  | ВСЕГО: | 14 часов  | 1 час 35 мин | 12 часа 25 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| №П/П | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ |
| 1. | Теоретическое ознакомление с игрой в голбол. Ознакомление со стойками и передвижениями игроков. Подвижная игра «Кегли». |
| 2. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (прямой бросок). Подвижная игра «Фигуры», «Часовой». |
| 3. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (прямой бросок). Подвижная игра «Мяч соседу», «Кто лучший». |
| 4. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (прямой бросок). Подвижная игра «Мяч соседу», «Два города». |
| 5. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (прямой бросок с разбега). Подвижная игра «Фигуры», «Часовой». |
| 6. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (прямой бросок с разбега). Подвижная игра «Мяч соседу», «Кто лучший». |
| 7. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (силовой бросок). Подвижная игра «Мяч соседу», «Два города». |
| 8. | Ознакомление с техникой выполнения блока и бросков мяча (силовой бросок). Подвижная игра «Мяч соседу», «Два города». |
| 9. | Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.  |
| 10. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в защите. |
| 11. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в нападении. |
| 12. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в игровой ситуации. Игра в голбол. |
| 13. | Закрепление технико-тактической подготовки в игровой ситуации. Игра в голбол. |
| 14. | Соревнования по голболу внутри группы. |

Программа включает в себя следующие направления работы:

I Спортивно-оздоровительное:

Занятия по голболу (обучение техническим элементам голбола; обучение тактическому взаимодействию игроков).

II Развлекательно-игровое:

1.Воспитательные мероприятия (подвижные игры).

III Соревновательное:

1.Проведение групповых соревнований по правилам голбола.

**Формы и режим занятий**

Занятия по группам, индивидуально.

**Теоретическое занятие**, на котором воспитанники знакомятся с правилами игры в голбол, которые иллюстрируются наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

**Практические занятия,** где дети осваивают технические элементы игры в голбол, а так же тактическое взаимодействие игроков на площадке.

**Игровые занятия, где дети в доступной игровой форме ближе знакомятся с правилами игры, а так же с техническими элементами игры в голбол.**

**Заключительное занятие**, завершающее тему – соревнования. Проводится для самих детей, гостей.

Универсальный план работы с детьми

1. Ознакомление с техническими элементами игры в голбол:

* техника блока;
* техника бросков мяча (варианты).

2. Ознакомление с тактикой игры:

* тактика защиты;
* тактика нападения.

Методическое обеспечение программы

1. Спортивная площадка (спортивный зал).

2. Необходимое оборудование (ворота).

3. Голбольные мячи.

4. Инвентарь для проведения подвижных игр.

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 / авт. сост. Л.П. Абрамова.- М. Советский спорт, 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 г.
7. Шапкова Л.В. «Средства адаптивной физической культуры» (Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии). М. 2001 г.
8. <http://www.docme.ru>
9. http://www.krasnogvardeec.com
10. http://s12034.edu35.ru