



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

Н.М.Папова

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Дисциплина: «Флорбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** от 6 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 126, режим 3 ч/н

**Разработчики:**

Инструктор-методист: Бочаров Денис Евгеньевич

Тренер-преподаватель: Беляевсков Алексей Геннадьевич

г. Нижний Новгород

2023 год



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

\_\_\_\_\_ Н.М.Папова

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Дисциплина: «Флорбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** от 6 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 126, режим 3 ч/н

**Разработчики:**

Инструктор-методист: Бочаров Денис Евгеньевич

Тренер-преподаватель: Беляевсков Алексей Геннадьевич

г. Нижний Новгород

2023 год

## Оглавление

|                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>                                                                                  | <b>4</b>  |
| 1.1 Цель программы.....                                                                                               | 5         |
| 1.2 Задачи программы: .....                                                                                           | 5         |
| 1.3 Адресат программы .....                                                                                           | 6         |
| 1.4 Формы и режим реализации программы .....                                                                          | 6         |
| 1.5 Срок реализации программы .....                                                                                   | 7         |
| 1.6 Ожидаемые результаты .....                                                                                        | 7         |
| 1.7 Формы контроля и подведения итогов .....                                                                          | 9         |
| <b>2. Учебный план .....</b>                                                                                          | <b>11</b> |
| 2.1 Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах с детьми с РАС..... | 11        |
| <b>3.Методическое обеспечение программы .....</b>                                                                     | <b>12</b> |
| <b>3.1 Структура тренировочного занятия .....</b>                                                                     | <b>13</b> |
| Общая физическая подготовка ( для всех возрастных групп).....                                                         | 17        |
| Специальная физическая подготовка.....                                                                                | 18        |
| Техническая подготовка.....                                                                                           | 20        |
| 3.1.2 План тренировочного занятия.....                                                                                | 21        |
| 3.2 Материально-технические условия реализации программы .....                                                        | 22        |
| <b>4. Условия реализации программы .....</b>                                                                          | <b>23</b> |
| 4.1 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.....                                                        | 23        |
| 4.2 Кадровое обеспечение .....                                                                                        | 24        |
| 4.3 Общие требования безопасности .....                                                                               | 24        |
| 4.4 Требования безопасности перед началом занятий .....                                                               | 25        |
| 4.5 Требования безопасности во время занятий .....                                                                    | 26        |
| <b>5 Учебно-информационное обеспечение .....</b>                                                                      | <b>27</b> |
| <b>Приложение 1 .....</b>                                                                                             | <b>29</b> |
| <b>Приложение 2 .....</b>                                                                                             | <b>32</b> |

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура с элементами флорбола для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и/или другими ментальными нарушениями» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями, установленными:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р.
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № 641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
6. Письмом Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»).

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей образовательной организации, реализующей дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

## **1. Пояснительная записка**

При организации занятий с людьми с РАС и / или другими ментальными нарушениями необходимо учитывать их особые потребности, что делает невозможным реализацию при работе с ними программ, разработанных для нейротипичных людей, поэтому была разработана специальная адаптированная программа: «Адаптивная физическая культура с элементами флорбола для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями» направленная на развитие навыков в социальной и двигательно-моторной сферы. Данная программа разработана при поддержке ГБУ «Центр социального развития Нижегородской области» в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021г. № 127-ФЗ, с дополнениями к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, уставом и локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

### **Актуальность программы**

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей, подростков с РАС к регулярным занятиям адаптивным массовым спортом с целью их социальной интеграции в общество и физической реабилитации, укреплению здоровья, развитие способностей и талантов средствами флорбола, всестороннее гармоничное развитие, формирование навыков здорового образа жизни, нравственное воспитание, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков средствами флорбола. Программа реализуется в системе дополнительного образования.

### **Целесообразность Программы**

Совершенствование двигательной деятельности людей с РАС за счет использования разнообразных средств и методов физического воспитания позволит повысить функциональные возможности организма. Одним из эффективных средств всестороннего воздействия на функции организма являются игровые виды спорта. Учитывая комплексный характер игровой деятельности в флорболе, можно предположить, что именно данный вид спорта будет способствовать повышению физических и психологических способностей людей с РАС.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «флорбол» с «нуля», пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «флорбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

### 1.1 Цель программы

**Цель программы:** развитие навыков социальной и двигательно-моторной сферы на занятиях адаптивной физической культурой с элементами баскетбола, физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся, укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приёмам и элементам флорбола, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.2 Задачи программы:

Обучающие:

- Развить навык самостоятельно переодеваться перед и после занятия.
- Развить навык взаимодействия с другими участниками группы.
- Развить навык взаимодействия с тренером.
- Развить навыки социально-приемлемого поведения

Развивающие:

- Улучшить состояние мышечной системы
- Улучшить состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшить навыки мелкой и крупной моторики
- Улучшить координацию тела в пространстве.
- Улучшить навык имитации действий с клюшкой

Образовательные:

- Улучшение способности понимать и использовать невербальные сигналы социального взаимодействия.
- Улучшение навыков взаимодействия с другими детьми и взрослыми
- Развитие навыков эмоциональной регуляции и понимания эмоций других людей

### 1.3 Адресат программы

Дети и взрослые с РАС и/или другими ментальными нарушениями от 7 лет.

Наполняемость учебной группы 6 человек

На обучение зачисляются все желающие заниматься адаптивной программой с элементами флорбола:

-не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельностью и получивших допуск врача к занятиям выбранным видом спорта;

Группы формируются с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья людей с РАС. Группы формируются по гендерному признаку (раздельно девочки и мальчики)

### 1.4 Формы и режим реализации программы

**Форма обучения:** очная

**Форма организации обучающихся на занятии:**

1.Групповая «Мама + Я» на занятиях один из родителей или законных представителей выступает в роли тьютора для своего ребенка (максимальная величина группы 6 человек)

2.Групповая «тренер + тьютор» рекомендуемое соотношение тьютор - обучающийся 1:2 (максимальная величина группы 6 человек)

**Тип занятий:** комбинированный, практический, диагностический, тренировочный, игровой.

**Формы проведения занятий:** вводное занятие, мастер-класс, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю, длительность одного занятия составляет 1 академический час (45минут). Занятия проводятся по утверждённому расписанию, дата и время занятия может быть изменено при согласовании между сторонами. Длительность занятия может быть уменьшена, в зависимости от индивидуальных особенностей участников группы.

### 1.5 Срок реализации программы

Срок обучения по программе один год в общем объеме 126 часов, 42 учебных недели.

### 1.6 Ожидаемые результаты

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- знать историю и развитие физической культуры и флорбола;
- знать требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- знать и следовать правилам личной гигиены;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать основные приемы техники и тактики игры в флорбол; технику защиты и нападения.

- основную терминологию флорбола.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники флорбола;
- выполнять игровые упражнения с элементами флорбола.
- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в флорбол.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.
- Проговаривать последовательность действий на тренировке.

- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией .
- Учиться работать по предложенному тренером плану.
- Учиться выстраивать проблемный диалог (ситуации), коллективное решение проблемных вопросов.
- Учиться отличать правильность выполнения задания.
- Учиться совместно с тренером и другими занимающимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на уроке.
- Учиться технологии оценивания образовательных достижений

#### Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, выполнять индивидуальные задания.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы занимающихся.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

#### Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать других участников занятия.
- Участвовать в диалоге на тренировке.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на тренировке и следовать им (основные формы приветствия, просьбы, благодарности, извинения, прощания; культура поведения в общественных местах).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика; осваивать ролевые игры).
- Формировать умение работать в группах и парах.
- Составлять небольшой комплекс упражнений

### 1.7 Формы контроля и подведения итогов

Для того, чтобы проследить динамику развития навыков обучающегося, необходимо оценить и сравнить выполнения контрольных упражнений на начальном этапе занятий (1-2 занятие), после посещения занятий в течение

полугодия (61-62 занятие), и на заключительном этапе (125-126 занятие).

Критерии оценивания:

1. Степень самостоятельности (самостоятельно, с подсказкой)

Виды подсказок:

- Полная физическая подсказка (ПФП)
- Частичная физическая подсказка (ЧПФ)
- Жестовая подсказка (ЖП)
- Вербальная подсказка (ВП)

2. Количество успешных выполнений

*Таблица 1*

| Упражнение                             | Входное тестирование | Промежуточное тестирование | Итоговое тестирование |
|----------------------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|
| Владение мячом на месте                |                      |                            |                       |
| Владение мячом в движении              |                      |                            |                       |
| Бросок мяча в ворота                   |                      |                            |                       |
| Передача мяча партнеру                 |                      |                            |                       |
| Передача мяча разными сторонами клюшки |                      |                            |                       |
| Передача мяча в движении               |                      |                            |                       |
| Прием мяча на месте                    |                      |                            |                       |
| Прием мяча в движении                  |                      |                            |                       |

|                                                                                              |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Упражнения на владение мячом и на чувство мяча (ведение, пас, удар)                          |  |  |  |
| Флорбольная стойка (стойка на месте, стойка после остановки, смена направления)              |  |  |  |
| Комбинации упражнений (ведение мяча с броском в ворота, передачи мяча с последующим броском) |  |  |  |
| Упражнения на работу кисти с теннисными мячами (броски и ловля)                              |  |  |  |

## 2. Учебный план

Таблица 2

| №п/п | Название раздела                                              | Всего часов в год |
|------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
|      | <b>Теоретический раздел ( 5-10%)</b>                          | <b>12</b>         |
|      | <b>общая физическая подготовка (10-20%)</b>                   | <b>26</b>         |
|      | <b>специальная физическая подготовка (10-20%)</b>             | <b>26</b>         |
|      | <b>элементы технико-тактической подготовки (не менее 45%)</b> | <b>62</b>         |
|      | <b>Всего часов</b>                                            | <b>126</b>        |

### 2.1 Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах с детьми с РАС

Таблица 3

| Разделы подготовки | Месяцы | Всего за год |
|--------------------|--------|--------------|
|--------------------|--------|--------------|

|                                                 | 9         | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7        | 8        |            |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| Объем по видам подготовки (в часах)             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |          |            |
| Теоретическая подготовка                        | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         |          |          | 12         |
| Общая физическая подготовка                     | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         |          |          | 26         |
| Специальная физическая подготовка               | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         |          |          | 26         |
| Флорбол<br>Элементы<br>техничко-<br>тактической | 6         | 7         | 7         | 6         | 5         | 6         | 7         | 6         | 5         | 6         |          |          | 62         |
| Медицинское обеспечение вне сетки часов         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |          |            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>К</b> | <b>К</b> | <b>126</b> |

### 3.Методическое обеспечение программы

Освоение и тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. На каждое занятие отводится определенное количество времени для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей освоения и тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи тренировочного и воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения, учитывая особенности развития детей с РАС.

Правильная постановка задач занятия:

1. Образовательная (ознакомить, изучать, осваивать, закреплять, совершенствовать)
2. Развивающая (развивать, способствовать развитию).
3. Воспитательная (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.). При планировании комплексных занятий нельзя включать большое количество нового материала.

### 3.1 Структура тренировочного занятия

Основной формой организации освоения и тренировки является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: оздоровительные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с РАС, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы освоения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия в спортивно-оздоровительных группах 45 мин. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

#### *Подготовительная часть*

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

Разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

#### *Основная часть.*

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи освоения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

#### *Заключительная часть.*

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%. ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип занятий - разнообразны. Напротив, план занятия должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

### **Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий).**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

История развития флорбола в России и за рубежом. Возникновение, развитие и распространение флорбола в России и за рубежом.

#### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях.**

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

#### **Тема 3. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

#### **Тема 4. Основы техники основных приемов игры.**

Понятие о рациональной технике. Индивидуальные особенности флорболистов и совершенствование технического мастерства. Ошибки в выполнении технических приемов и их причины.

#### **Тема 5. Правила игры в флорболе.**

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

#### **Тема 6. Основные средства восстановления для детей с РАС**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

#### **Тема 7. Оценка уровня знаний по теории.**

### **Практическая подготовка**

В группе физкультурно-оздоровительной направленности для детей с РАС осваивается большое количество различных двигательных действий как из флорбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам флорбола рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории флорбола, гигиены, флорбольного инвентаря, техники выполнения различных способов ведения мяча, приема мяча, ударов,

обводки. На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный.

При проведении занятий с детьми с РАС в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у обучающихся различных групп мышц и физических качеств. Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол, учитывая особенности физического развития детей с РАС. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями. Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждой тренировке и включались в ежедневную физзарядку. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоек с элементами обводки в различных сочетаниях.

*Для развития динамического равновесия* используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрывания. Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

*При развитии силы* подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища, бег по песку и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню подготовки детей с РАС. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же дней занятий с клюшкой необходимо освоить занимающемуся обводку, передачу и остановку мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря - это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом).

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года, на основании утвержденного комплектования и Устава МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

### **Общая физическая подготовка ( для всех возрастных групп).**

#### *1. Строевые упражнения.*

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

#### *2. Гимнастические упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

3. *Упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

#### *3. Гимнастические упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над

головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки в приседе и полуприседе; прыжки с поворотами и прыжки через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### *4. Акробатические упражнения*

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### *5. Легкоатлетические упражнения*

Прыжки, метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5м, с 10м; метание мяча в стену на дальность отскока.

#### *6. Спортивные игры.*

Футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

#### *7. Подвижные игры.*

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

#### *8. Эстафеты.*

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития быстроты.*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

*Упражнения для развития выносливости.*

Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной ( длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 30-50 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 40-50раз).

*Упражнения для развития ловкости.*

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и

передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

#### *Упражнения для развития гибкости*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### **Техническая подготовка.**

Освоение ведению мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой.

Освоение вращательным движениям клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал).

Освоению прямому удару по мячу (лопасть клюшки под прямым углом к полу) в виде передачи или удара по воротам, мишени.

Освоение удару подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.

Освоение удару нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.

Освоение удару по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю).

#### **Особенности освоения технических приемов.**

На первом этапе освоение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы занимающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных и игровых навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. Тренировка должна приносить радость и удовольствие, ведь в этом сила флорбола. Очень важно тренировать игроков в различных ситуациях и учить их переходить от защиты к атаке и обратно. В процессе первоначального освоения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие, специальные упражнения для освоения технике владения

клюшкой, а так же подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом – от простого к сложному, не форсируя освоение. С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного приема.

Не следует заставлять начинающего флорболиста брать клюшку непременно правым или левым хватом, не следует так же обращать внимание, если ребенок в процессе действий изменяет хват.

Необходимо, чтобы руки ребенка привыкли держать клюшку, перемещать ее в самых различных направлениях, выполнять ею все более сложные и тонкие движения; чтобы руки двигались независимо от ног, в разных темпах и направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение техникой.

Координационные упражнения с клюшкой:

- Перемещение клюшки, в обеих руках, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и между ног.
- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку и назад.
- Перехватывание кистями рук по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Следующим этапом освоения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево.

Все виды движений с клюшкой и мячом хорошо сочетать также с имитациями без мяча. Закреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения, связанные с ведением, передачами, бросками мяча и другими техническими приемами ведения клюшкой.

### 3.1.2 план тренировочного занятия

| <b>Часть занятия</b> | <b>Содержания учебного материала</b>                                             | <b>Дозировка</b>                                                  | <b>Организационно – методические указания</b>                       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| I.Подготовительная   | 1.Построение.<br>2.Ритуал приветствия<br>3.Повторение правил<br>4.Общая разминка | 10 минут<br>Рекомендуемое<br>число повторений<br>в упражнениях 6- | Использование<br>методов визуальной<br>поддержки на<br>каждом этапе |

|                    |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      | 8 если упражнения выполняются под счет от 1 до 4, а если упражнение подразумевает единичное действие (например передача мяча), то кол-во повторений не менее 10                                                                | занятия, подготовка соответствующих материалов заранее. Подготовить перед занятием необходимого спорт инвентаря |
| II.Основная        | Упражнения в соответствии с тематикой занятия                                                        | 25 минут<br>Рекомендуемое число повторений в упражнениях 6-8 если упражнения выполняются под счет от 1 до 4, а если упражнение подразумевает единичное действие (например бросок по воротам), то кол-во повторений не менее 10 |                                                                                                                 |
| III.Заключительная | 1.Упражнения восстанавливающего характера или тематическая игра<br>2.Построение<br>3Ритуал прощания. | 10 минут                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |

### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования и инвентаря необходимого для проведения занятий с учетом полной наполняемости группы (6 человек)

| Наименование | Количество |
|--------------|------------|
| фитбол       | 5          |

|                        |    |
|------------------------|----|
| конус спортивный       | 10 |
| гимнастические палки   | 10 |
| барьеры разноуровневые | 10 |
| мяч теннисный          | 9  |
| мяч футбольный         | 3  |
| клюшки для флорбола    | 10 |
| мячи флорбольные       | 10 |
| скакалка               | 5  |
| фитнес резинка         | 5  |
| обручи                 | 5  |
| маты гимнастические    | 3  |

#### **4. Условия реализации программы**

##### **4.1 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом**

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занимающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви. При отсутствии врача, у инструктора по спорту должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Во время занятий и игр занимающиеся должны соблюдать дисциплину.

Занимающиеся должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) инструктора по спорту (судьи), строго выполнять правила игры в т.ч., подвижной игры, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру.

По окончании занятий (игр) занимающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Инструктор по спорту и

занимающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

## **4.2 Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

## **4.3 Общие требования безопасности**

4.3.1. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья учащихся, во время предусмотренных расписанием занятий.

4.3.2 С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).
- по оказанию доврачебной помощи в условиях учреждения при занятиях различными видами спорта.

4.3.3 К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

4.3.4 В обязанность тренера-преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по технике безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

4.3.5 После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

4.3.6 Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

4.3.7 Во время занятий по флорболу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- травмы, при выполнении скоростных движений, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- недостаточные двигательные навыки (обводка, перехваты, финты);
- грубость в игре, нарушение правил игры.

4.3.8 Для занятий по флорболу все учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

4.3.9 О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя.

#### **4.4 Требования безопасности перед началом занятий**

4.4.1. Занятия по флорболу должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу), имеющей размеры, отвечающие требованиям правил игры. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой или в зале единоборств на мягком покрытии.

4.4.2. Тренер-преподаватель до начала занятий должен проверить состояние, готовность площадки, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на спортивной площадке и в зале. Спортивное оборудование (ворота, клюшки, мячи).

4.4.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4.4.4. Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера-преподавателя. Учащиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей подошвой.

4.4.5. Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проинструктировать учащихся по правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

4.4.6. Не допускается выполнение приемов игры мячами неустановленных размеров и массы.

4.4.7. Запрещается заниматься спортивными играми с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

4.4.8. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

4.4.9. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **4.5 Требования безопасности во время занятий**

4.5.1. Занятия в игровом зале начинаются и проходят согласно утвержденному расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

4.5.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

4.5.3. Во время занятий по спортивным играм должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике игры;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий»
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4.5.4. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

4.5.5. Перед отработкой защитных действий с учащимися необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

4.5.6. При выполнении ускорений, при случайных столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

4.5.7. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4.5.8. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

4.5.9. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение.

## **5 Учебно-информационное обеспечение**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. (статья 84 часть 9)

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021г. № 127-ФЗ

3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. (статья 31)

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществлении тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013 г.

5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

6. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. – 2-е изд. / Дэвид С. Геслак; пер. с англ. У. Жарниковой; предисл. С. Шора. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2023. – 192 с.

7. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

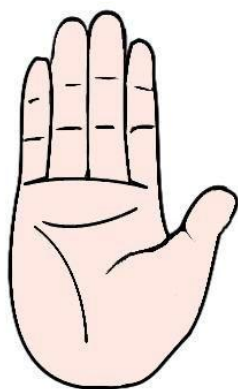
12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984

**Приложение 1**  
**Общие карточки визуальной поддержки**

|                                                                                                                |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СНАЧАЛА</b><br><div style="border: 1px solid black; height: 120px; margin: 10px auto; width: 180px;"></div> | <b>ПОТОМ</b><br><div style="border: 1px solid black; height: 120px; margin: 10px auto; width: 180px;"></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

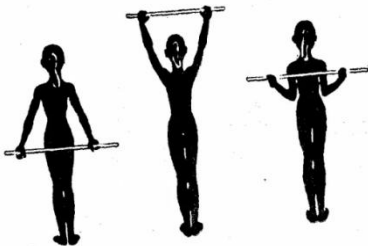
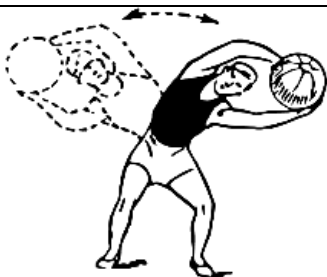
| Нужно сделать | Уже сделано |
|---------------|-------------|
|               |             |

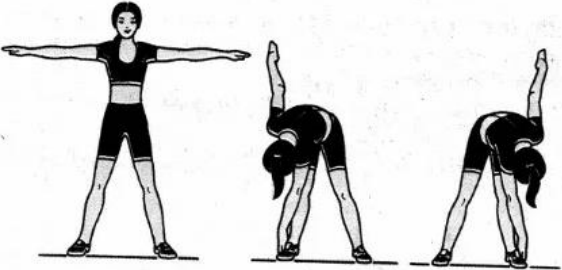
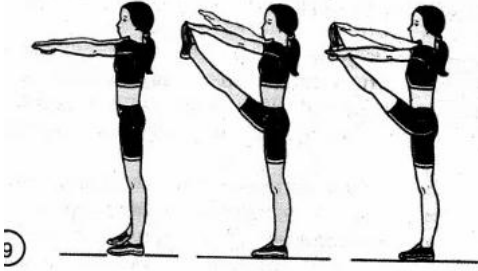


**СТОП**

## Приложение 2

### Примеры упражнений

| Содержани<br>е                                                                                                                                  | Дозировк<br>а | Организационные указания                                                             | Методически<br>е указания              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.И.П. – палка<br>внизу перед<br>собой<br>1- палка<br>перед собой<br>2- палка<br>вверх<br>3- палка за<br>спину<br>4- палка<br>вверх<br>5- И.П.  | 18-20 раз     |     | Руки прямые,<br>спина ровная           |
| 2.И.П. – мяч<br>за головой<br>1- мяч вверх<br>2- наклон с<br>мячом влево<br>3- наклон с<br>мячом вправо<br>4- И.П.                              | 4-6 раз       |    | При наклоне<br>руки прямые             |
| 3.И.П. правая<br>на скамье<br>1- шаг<br>вверх, левую<br>согнуть<br>2- И.П.<br>3-4- то же                                                        | 10-12 раз     |  | Нога сзади<br>прямая                   |
| 4.И.П. – ноги<br>врозь,<br>широкая<br>стойка, мяч<br>перед собой<br>1-3-<br>пружинистые<br>наклоны<br>вперед, мячом<br>касаться пола<br>4- И.П. | 10-12 раз     |   | При наклоне<br>коснуться мячом<br>пола |

|                                                                                                                                                          |                  |                                                                                      |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>5.И.П. – ноги врозь, руки в стороны<br/> 1- левой касание правой ноги<br/> 2 – и.п.<br/> 3- касание правой рукой коснуться левой ноги<br/> 4-и.п.</p> | <p>8-10 раз</p>  |    | <p>Увеличивать амплитуду</p>                        |
| <p>6.И.П. – ноги вместе, мяч перед собой<br/> 1- приседание мяч вперед<br/> 2- И.П.<br/> 3-4- то же</p>                                                  | <p>10-12 раз</p> |     | <p>Присесть полностью, руки с мячом не опускать</p> |
| <p>7.И.П. – ноги врозь, руки в стороны<br/> 1- руки вперед мах левой<br/> 2- И.П.<br/> 3- 4- то же правой</p>                                            | <p>8-12 раз</p>  |   | <p>Нога прямая, носок тянуть</p>                    |
| <p>8.И.П. – упор сидя на полу, мяч перед собой<br/> 1- лечь на спину, мяч вверх<br/> 2- И.П.<br/> 3-4- то же</p>                                         | <p>4-6 раз</p>   |  | <p>Руки и туловище прямые</p>                       |

|                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                      |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>9.И.П. –стоя<br/>ноги врозь,<br/>мяч в левой<br/>1- бросок<br/>левой, ловля<br/>правой<br/>2- стоя ноги<br/>врозь, мяч в<br/>правой<br/>3-4- то же<br/>правой</p>                      | <p>4-6 раз</p>  |     | <p>Спина ровная,<br/>ноги слегка<br/>согнуты</p> |
| <p>10.И.П.- ноги<br/>врозь, мяч в<br/>левой<br/>1 – шаг<br/>правой,<br/>бросок левой<br/>2 - ноги врозь,<br/>мяч в правой<br/>3 – шаг левой,<br/>бросок правой<br/>4 – и.п.</p>           | <p>4-6 раз</p>  |    | <p>Мяч толкать<br/>кистью, спина<br/>ровная</p>  |
| <p>11.И.П. – ноги<br/>врозь, мяч<br/>вверху, в<br/>левой<br/>1- 2 –<br/>наклон<br/>касаясь, мяч в<br/>правую<br/>3-4 И.П.<br/>5-6 - наклон<br/>касаясь мяч в<br/>левую<br/>7-8 – и.п.</p> | <p>2-4 раза</p> |  | <p>Ноги прямые,<br/>спина ровная</p>             |