МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Воскресенского муниципального округа

МОУ Галибихинская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заседание педагогического совет	Заместитель директора по УВР	Директор школы
	Борисова И.Н.	Овчинников К.А.
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.	«28» августа 2024 г.	Приказ № 164 (а) от «28» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«**ФЛОРБОЛ**»

Возраст обучающихся от 11 до 14 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Овчинников К.А.

д. Галибиха
2024 г

Дополнительная образовательная программа «Флорбол» рассчитана на 1 год обучения. Данная рабочая программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 14 лет.

Цель программы: развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

развивающие:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к флорболу.

Личностные результаты:

- воспитают чувство коллективизма и товарищества;
- воспитают потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитают настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- разовьют основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- разовьют воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- разовьют «чувство клюшки и мяча»;

Предметные результаты:

Будут знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

Будут **уметь:**

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

2024-2025 года обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы флорбола.			
1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	1	
2. Общая физическая подготовка.			
2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.	1	
3	Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности	1	
4	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата: - прыжки на одной ноге и со сменой ног; - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в паре - бег с различной постановкой ног - бег в различных положениях.	1	
5	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1	
6	Выполнение упражнений на расслабление (заминка).	1	
7	Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.	1	
8	Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	1	
9	Отработка упражнений для мышц туловища: 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.	1	

10	Отработка упражнений для мышц 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; - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.	1	
11	Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.	1	
12	Повторение пройденного материала. Игра.	1	
13	Тестирование.	1	
3. Специальная физическая подготовка.			
14	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	1	
15	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	1	
16	Выполнение прыжковых упражнений: - 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.	1	
17	Выполнение беговых упражнений: - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.	1	
18	Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	1	

19	Отработка выполнения упражнений на скорость: - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м; - 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; - бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед; - бег на время; - кроссовая подготовка на 1 километр; - ускорения; - эстафеты и игры с применением беговых упражнений. - ловля и быстрая передача мяча Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч	1	
	4. Техническая подготовка		
20	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).	1	
21	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1	
22	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	1	
23	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену; - в движении; - после передачи стоя на месте; - после передачи в движении; - с ходу, после передачи партнера.	1	
24	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча: - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением	1	

	до удара;		

25	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча: - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1	
26	Отработка базовых элементов технической подготовки Игра.	1	
27	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	

5. Тактическая подготовка			
28	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	1	
29	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	1	
30	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: Игра.	1	
31	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1	
32	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
	6. Контрольное тестирование.		
33	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	1	
34	**Итоговое занятие.**	1	
Итого:			**34 часа**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: 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.

Отработка упражнений для мышц 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;

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину;

- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- бег с резкими остановками и последующими стартами;

- челночный бег;

- равномерными бег.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;

- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;

- бег на время;

- кроссовая подготовка на 1 километр;

- ускорения;

- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол. Тестирование.

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;

- с двух, трех шагов в стену;

- в движении;

- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;
- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;
- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;
- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;
- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- ведение мяча боком и спиной вперед;
- отработка технических приемов в парах и группах;
- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1,3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки
- Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;

- тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1;

- тактика игры в защите – игровые схемы 1х2,1х3;

- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;

- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;

- передача мяча;

- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;

- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

Итоговое занятие:

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Формы и методы обучения

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения: Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

- Умение работать в коллективе, в команде.

- Уровень воспитанности и культуры учащихся.

- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.

- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.

- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- Открытые занятия с последующим обсуждением.

- Итоговые занятия.

- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

-Текущая диагностика и контроль – декабрь

-Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

- **Система контроля результативности обучения:**

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- Открытые занятия с последующим обсуждением.

- Итоговые занятия.

- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечания
1	Входная диагностика	1	сентябрь	Спортзал	
2	Товарищеский турнир	1	октябрь	Спортзал	
3	Промежуточная диагностика	1	декабрь	Спортзал	
4	Школьное спортивное состяза-ние	1	январь	Спортзал	
5	Итоговая диагностика	1	Май	Спортзал	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977

2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.

3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.

4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.

5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.

6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.

8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.

10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.

11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,

12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rusfloorball.com/floorball.

14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf.

15. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2.

Литература для обучающихся:

1. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole

2. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

3. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147271

Владелец Овчинников Константин Александрович

Действителен С 15.09.2025 по 15.09.2026