

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

«Флорбол»

от 8 до 16 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы «Флорбол» (далее – программа)

1	Содержание программы	9 стр.
2	Планируемые результаты программы	5 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	2 стр
4	Учебный план программы	3 стр
5	Календарный учебный график программы	1 стр
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа по флорболу	3 стр
7	Оценочные материалы программы	3 стр.
8	Методические материалы программы	2 стр.

1.Содержание программы.

Рабочая программа кружка «Флорбол» предназначена для реализации в 2022/23 учебном году и разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

(п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Направленность программы кружка «Флорбол» физкультурно-спортивная

Актуальность программы кружка «Флорбол»

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.

- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Отличительные особенности программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры?

Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

Влияние флорбола на развитие личности ребёнка

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств следует выделить внимание, восприятие, волевые качества.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объёмом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о распределении и переключении внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремлённости.

Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основной методики обучения флорболу детей – дошкольников является игровая форма проведения занятий, то есть в детский сад не в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личным интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Флорбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 8-16 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 8 лет

Продолжительность учебных занятий 90 минут

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

Образовательные

Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по

теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.

Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.

Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.

Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.

Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».

Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.

Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.

Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.

Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.

Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола. а также общепринятых норм и требований к поведению.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол»

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

-групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

-по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);

-индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);

- наглядные (просмотр видеоматериалов);

- практические (выполнение заданий)

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кисти пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;
- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по флорболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

2. Планируемые результаты программы:

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-знать краткую характеристику вида спорта, требования к технике безопасности, правила игры.

-овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

- освоение ловли и передачи мяча

-освоение техники ведения мяча

-овладение техникой ударов и бросков мяча по воротам

- овладение тактическими действиями.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

-повышение общей культуры обучающихся на основе расширения кругозора в изучаемых областях, которые отсутствуют в школьной программе;

-умение ставить цель, планировать, контролировать, корректировать, оценивать свою деятельность и прогнозировать ее последствия и перспективы;

-развитие социальной активности и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

-повышение уровня заинтересованности обучающихся к обучению по предметам школьной программы как части единого целого познания мира;

-владение культурой мышления, способностью к обобщению, классификации, установлению причинно-следственных связей, построением логических

рассуждений, знанием законов развития природы, техники и умение оперировать знаниями в своей деятельности;

-базовое представление о системно-диалектическом подходе к решению практических задач;

-умение осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения поставленных задач;

-владение умениями и навыками по изготовлению конечного продукта.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале на специально оборудованной флорбольной площадке, а также тренажерном зале для учащихся. Для проведения занятий имеется следующий инвентарь и оборудование: 1. Бортики флорбольные. 2. Ворота для флорбола (160-150см.). 3. Мячи флорбольные. 4. Фишки для обводки. 5. Манишки разного цвета. 6. Ключки для флорбола. Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний. Формы организации образовательной деятельности -индивидуально-групповая; -групповая (отработка ударов у стенки и т.д.); -по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером); -индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки). Методы обучения. По способу организации занятия: - словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение); - наглядные (просмотр видеоматериалов); - практические (выполнение заданий) Занятия строятся по определенной структуре: - Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части). 15 -Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся). - Заключительная часть (игра, разбор ошибок) Подготовительной (или разминка), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к

упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся. В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание. При выборе методов ведения занятия используются: - Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога; - Метод целостного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники. - Метод подводящих упражнений. Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервномышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение. 16 На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу

следующая: – постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; – планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами; – переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов; – увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; – постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; – повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья. Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: - соревнование; - игра; - сдачи нормативов; - упражнения;

4. Учебный план программы

В структуре авторской программы по физической культуре не определено количество часов на изучение конкретных тем. При распределении часов учтены значимость разделов, их объём, а также рекомендации учителей физической культуры и личный опыт.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
	Флорбол		306
1	Основы знаний	Краткие исторические сведения о возникновении игры: год рождения флорбола, основатель игры в флорбол, родина флорбола; первые шаги флорбола у нас в стране. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в мини-флорбол в школьном спортзале. Правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека: краткие сведения о строении и функциях организма человека, костная система и ее развитие,	В процессе урока

		<p>связочный аппарат и его функции.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма: общий режим дня, гигиена сна, питание, гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорбола.</p>	
2	Двигательные умения и навыки		
2.1	Техника и тактика.	<p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с переключением клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом.</p> <p>Техника передачи и остановки мяча: -передача мяча на месте, (справа, слева); передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом); передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения; обратная передача за спину, передача мяча по воздуху.</p> <p>Техника ведения мяча: ведения мяча без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом; с изменением направления движения, ведения мяча короткими толчками по прямой с ускорением; ведения с переключением клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.</p> <p>Техника ударов и бросков по воротам: удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча; бросок по воротам с места, после</p>	180

		<p>ведения, после передачи с обработки мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.</p> <p>Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.</p> <p>Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.</p> <p>Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.</p> <p>Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.</p> <p>Взаимодействия игроков на поле. Командные действия</p>	
2.2	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Развитие с помощью силовых, скоростных, координационных упражнений быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.</p> <p>Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.</p>	126
Итого:			306

5.Календарный учебный график программы

Дата начала 01.10.2022

Дата окончания 30.06.2023

Количество недель

в учебном году 37 недель

Продолжительность

учебной недели:

ОУ работает в режиме шестидневной

недели (понедельник-суббота)

Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни

Праздничные

(нерабочие) дни

04.11.2022 г. – День народного единства

31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы

23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества

08.03.2023 г. Международный женский день

01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда

08.05.- 09.05.2023 г. - День Победы

12.06.2023 г. – день России

6.Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа Флорбол

П / п	Дата проведения урока		Тема урока	часы
	план	факт		
			Инструктаж по охране труда (ИОТ) на уроках флорбола. История возникновения и развития флорбола. Правила игры. Терминология.	9
			ИОТ. Розыгрыш спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра.	9

		ИОТ. Совершенствование розыгрыша спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра.	9
		ИОТ. Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	9
		ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование действий вратаря изученных ранее. Учебная игра.	9
		ИОТ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	9
		ИОТ. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	9
		ИОТ. Игра в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	9
		ИОТ. Игра в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование игры в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	9
		ИОТ. Двусторонняя игра. Учебная игра.	9

		ИОТ. Совершенствование двусторонней игры. Учебная игра.	9
		ИОТ. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	9
		ИОТ. Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование подкидки мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	9
		ИОТ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	9
		ИОТ. Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	9
		ИОТ. Знание терминологии всех технических элементов флорбола. Учебная игра.	9
		ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	9
		ИОТ. Совершенствование действий вратаря	9

			в пределах площади ворот. Учебная игра.	
			ИОТ. Смена игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	9
			ИОТ. Совершенствование смены игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	9
			ИОТ. Тактика игры в большинстве, в меньшинстве, при розыгрыше спорного мяча. Учебная игра.	9
			ИОТ. Совершенствование тактики игры в большинстве, в меньшинстве, при розыгрыше спорного мяча. Учебная игра.	9
			ИОТ. Атака и защита широким фронтом. Тактика силового давления. Учебная игра.	9
			ИОТ. Совершенствование атаки и защита широким фронтом. Тактика силового давления. Учебная игра.	9
			ИОТ. Совершенствование изученных элементов техники, тактических действий в учебной игре.	9
			ИОТ. Совершенствование изученных элементов техники, тактических действий в учебной игре. Учебная игра.	9
Итого: 306 ч				

7.Оценочные и методические материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

№ п/	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации	Дидактический материал	Формы подведения
------	---------------	---------------	----------------------------	------------------------	------------------

п			учебно-воспитательного процесса	и техническое оснащение	итогов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой,	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа

			индивидуальный		
7.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?

2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался флорбол?
 10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда флорболиста?
 5. Основные правила в флорболе?
 6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит флорбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

8.Методические материалы программы

Список литературы 1. Быков А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16. 2. Быков А.В. Анализ игр чемпионатов мира по

флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009): история, статистика, результативность, рейтинг / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 11 (69). С. 19-23. 3. Быков А.В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 20-23. 4. Быков А.В. Кубок европейских чемпионов по флорболу: история, этапы развития, система розыгрыша / Быков А.В., Трухин Н.А., Сутугина Л.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 28-31. 5. Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / Быков А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50. 6. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015. 7. Быков А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват, отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016. 8. Быков А.В. Техника игры вратаря во флорболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин; Сев 63 (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019. 9. Быков А.В. Флорбол – командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97. 10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. М.: Терра-Спорт, 2000. - 64 с. 11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с. 12. Комков А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 66-70. 13. Климберг Е.Е. Динамика физического развития юных спортсменов г. Архангельска на начальном этапе обучения игре в флорбол / Е.Е. Климберг, Н.И. Ишекова // Экология человека. 2009. № 8. С. 38-43. 14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил. 15. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с. 16. Обучение дошкольников флорболу: методические рекомендации / [авт.-сост.: А. В. Быков и др.]. – Череповец: [ЧГУ], 2018.- 48 с.: ил., табл. – (Фонд президентских грантов). 17. Олин В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 7. - С. 26, 39-42. 18. Олин В.Н. Флорбол. Техника, тактика,

методика тренировки: учебное пособие/ В.Н. Олин – часть 1. – СПб: издательство СПбГУСЭ, 2007. – 100 с. 19. Олин В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе: монография / В.Н. Олин. Москва — Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 236 с. 20. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.М. Савин. М.: Академия, 2003. - 400 с. 21. Сутугина Л.Н. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие. – Северодвинск: РИО Севмашвуза, 2011.- 42 с. 64 22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта флорбол: приказ: [принят Минспортом России от 30.06.2021 № 486: зарегистрирован в Минюсте России 28.07.2021 № 64422]. - М.: Министерство спорта РФ, 2021. – 27 с. 23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с. Интернет-ресурсы 1. Иванов И. Флорбол – универсальная игра из хоккейного семейства // Наука и жизнь. - 1998. - № 3 // Сайт «Наука и жизнь» – URL: <http://www.nkj.ru/archive/articles/10433/> 2. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/> 3. Международная федерация флорбола <https://floorball.sport/> 4. Национальная федерация флорбола России <https://нффр.рф> 5. Правила вида спорта "Флорбол" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22февраля 2018г. № 170) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/> или https://нффр.рф/wpcontent/uploads/2020/09/Pravila_Florbol_2020.pdf 6. Программа для тренеров по флорболу для рисования техникотактических упражнений <http://www.floorballcoaches.com/exercisedrawer/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024