

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Флорбол»**

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 7-17
лет

Разработчики:

Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Флорбол» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения, разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" // Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751
- Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 года
- Об образовании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Актуальность. Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию учащихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению. Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Выполнение

сложно-координационных, технико-тактических: действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Это составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у учащихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения. Флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития учащихся, и как следствие — подготовка квалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем спортсмен не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Новизна. Вид спорта еще мало известен, а поэтому интересен детям. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укрепления здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа носит системный характер, содержит логическую структуру, наполненную гибким содержанием, отвечающим возрастными индивидуальными особенностям и потребностями учащихся.

Адресат программы. Обучающиеся 7-17 лет

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,

Задачи

Предметные:

- формирование общего представления о флорболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по флорболу, навыки судейства.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям флорболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;

-развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;

Планируемые результаты

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий флорболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- терминологию флорбола, состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

Будут уметь:

-выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

-выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки(хваты), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

-демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

-самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов флорбола;

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по флорболу;
- правила соревнований по флорболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегия, системе, тактике и стиле игры:

-методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

-анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

Личностными показателями освоения учащимся содержания программы по флорболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;
- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы – 72 часа.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия приема. Принимаются все желающие.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (всего 72 часа). Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий: всем составом объединения.

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение

Набор для шахмат, часы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Индивидуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка	23	1	22	Индивидуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Беседа – опрос, тестовые задания
5.	Техническая подготовка	18	1	17	Промежуточный контроль
6.	Интегральная подготовка	4	1	3	Промежуточный контроль
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Итоговый контроль
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
	Итог	72	8	64	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Флорбол»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.А.Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Флорбол»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет**

Разработчики:
Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная Программа «Флорбол» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения, разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" // Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751
- Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 года
- Об образовании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Актуальность. Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию учащихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению. Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Выполнение

сложно-координационных, технико-тактических: действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Это составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у учащихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения. Флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития учащихся, и как следствие — подготовка квалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем спортсмен не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Новизна. Вид спорта еще мало известен, а поэтому интересен детям. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укрепления здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа носит системный характер, содержит логическую структуру, наполненную гибким содержанием, отвечающим возрастными индивидуальными особенностям и потребностями учащихся.

Адресат программы. Обучающиеся 7-17 лет

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,

Задачи

Предметные:

- формирование общего представления о флорболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по флорболу, навыки судейства.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям флорболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;

-развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкости, силы, гибкости и технико- тактический действий;

-развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;

Планируемые результаты

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

-историю возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации ;

-значение занятий флорболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;

- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;

- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий флорболом;

-терминологию флорбола, состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий, защитник, голкипер (вратарь)).

Будут уметь:

-выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

-выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки(хваты), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

-демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

-самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов флорбола;

-правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по флорболу;

- правила соревнований по флорболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегия, системе, тактике и стиле игры:

-методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

-анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

Личностными показателями освоения учащимся содержания программы по флорболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;
- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы – 72 часа.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия приема. Принимаются все желающие.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (всего 72 часа). Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий: всем составом объединения.

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение

Набор для шахмат, часы.

Кадровое обеспечение

- Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

3.1 Содержание программного материала первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий флорболом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы стартового уровня сложности.

2. **Теоретическая подготовка:** понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол. Флорбольная терминология. Состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях флорболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятия по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практическая часть:

строевые упражнения на месте и в движении: ходьба - обычный шаг; строевой шаг; ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра; в полуприседе и приседе; выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом; скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками; бег – обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами; остановками; бросанием и ловлей предметов; с перестроениями; с прыжками через препятствие; передвижение по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением;

общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

упражнения для мышц шеи: движения головой -наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками: вращение головы в правую и левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы максимально в левую сторону;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз в стороны, вперед, вверх (движения выполняются одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении): круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером. волнообразные движения руками;

упражнения для туловища: наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных И.П. — ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада — медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных И.П. — стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках,

лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из И.П.- стоя ноги вместе, врозь, на выпаде в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног, из тех же И.П., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из И.П. — стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же. приближая руки к ногам или наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. стоя на одной ноге, сидя, лежа; махи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из И.П.- стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением — на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиков на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылке — ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах — приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка». «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч — «печать», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т. я.;

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.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: общая характеристика специальных физических качеств и способностей флорболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия.

Практическая часть:

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 направление движения по зрительному сигналу. Ускорение. 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 опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т.д.;

упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико- тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и

упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

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 передача 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;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг 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 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений флорболом.

Техника перемещения флорболиста: различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. **Передача мяча:** бросков и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. **Прием мяча:** прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летящего мяча клюшкой. **Бросок мяча:** заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. **Удар по мячу:** заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летящему мячу. **Обводка и обыгрывание:** обеганием соперника, прокидкой или подбросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). **Отбор мяча** (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. **Перехват мяча:** клюшкой, ногой, корпусом. **Розыгрыш спорного мяча:** выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля — одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа а команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико- тактической подготовке флорболистов.

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: в арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (технико-тактических приемов) их необходимо выполнять многократно в течении одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

Практическая часть: подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в двусторонней игре.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовка. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по флорболу. Показательные выступления учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
1.	Вводное занятие			Опрос
2.	Теоретическая подготовка			Беседа
3.	Теоретическая подготовка			Беседа
4.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
5.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
6.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
7.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
8.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
9.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
10.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
11.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
12.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
13.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
14.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм.

				Игра
15.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
16.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
17.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
18.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
19.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
20.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
21.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
22.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
23.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
24.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра

25.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
26.	Общая физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
27.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
28.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
29.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
30.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
31.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
32.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
33.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
34.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
35.	Специальная физическая			Беседа.

	подготовка			Мозговой штурм. Игра
36.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
37.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
38.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
39.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
40.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
41.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
42.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
43.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
44.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
45.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой

				штурм. Игра
46.	Специальная физическая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
47.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
48.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
49.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
50.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
51.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
52.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
53.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
54.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
55.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм.

				Игра
56.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
57.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
58.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
59.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
60.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
61.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
62.	Техническая подготовка			Беседа. Мозговой штурм. Игра
63.	Техническая подготовка			Беседа. Представление работы
64.	Техническая подготовка			Беседа. Представление работы
65.	Интегральная подготовка			Беседа. Представление работы
66.	Интегральная подготовка			Беседа. Представление работы

67.	Интегральная подготовка			Беседа. Представление работы
68.	Интегральная подготовка			Беседа. Представление работы
69.	Контрольные занятия			Беседа. Представление работы
70.	Контрольные занятия			Беседа. Представление работы
71.	Контрольные занятия			Беседа. Защита проекта.
72.	Итоговое занятие			Беседа. Защита проекта.

Оценочные материалы

Основным условием реализации программы является создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях, что способствует эмоциональному благополучию учащихся и стимулирует познавательный интерес. В процессе освоения программы предусмотрена диагностика учащихся, позволяющая определить результаты обучения.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- начальная диагностика – форме опроса на вводимом занятии;
- текущий контроль – в форме практических заданий, презентации, выступления в процессе занятий;
- итоговый контроль – в форме защиты проекта и самооценки учащихся на итоговом занятии.

Параметры и критерии оценки

Критерии оценки	Уровни освоения программы		
	Низкий	Средний	Высокий
Теоретические знания			

Глубина, системность теоретических знаний	Имеются поверхностные знания (1 балл)	Знания систематизированы, имеются пробелы (2 балла)	Имеются глубокие знания, самостоятельно систематизированные (3 балла)
Грамотное использование терминов	Владение на низком уровне (1 балл)	Владение на среднем уровне (2 балла)	Свободное владение (3 балла)
Уровень овладения практическими умениями и навыками			
Овладение умениями и навыками	Минимальные умения и навыки (1 балл)	Умения и навыки удовлетворительные (2 балла)	Умения и навыки достаточны для создания проектов (3 балла)
Качество оформления и презентации проекта	Отсутствует соответствие требованиям (1 балл)	Частичное соответствие требованиям, наличие замечаний (2 балла)	Полное соответствие требованиям (3 балла)

Уровень освоения программы:

- 0 – 4 – низкий уровень;
5 – 8 – средний уровень;
9-12 баллов – высокий уровень.

Диагностическая карта

№	Ф.И. учащегося	Глубина, системность теоретических знаний	Грамотное использование терминов	Овладение умениями и навыками	Качество оформления и презентации проекта	Общее количество баллов

Карта самооценки учащегося

№	Характеристика знаний, умений и навыков	Шкала оценки				
		1	2	3	4	5
1.	Освоил теоретический материал	1	2	3	4	5
2.	Понимаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам	1	2	3	4	5

8.	Научился сотрудничать при решении задач	1	2	3	4	5
9.	Могу получить информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5
	Общая сумма баллов:					

Уровень освоения программы:

10 – 19 – низкий уровень; 20 – 39 – средний уровень; 40 – 50 – высокий уровень.

