

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора



С.А.Лысакова

30.08.2024

Утверждено приказом директора

МОУ «Воскресенская школа»

№ 194 от 30.08.2024

протокол педсовета №1 от 30.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Флорбол»

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год.

Учитель:

Ивановский М.А.

с. Воскресенское

2024 г.

Содержание

1. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	с. 3-17
1.1. Пояснительная записка.....	с. 3
1.2. Цель и задачи программы.....	с. 4
1.3. Содержание программы	с. 5
1.4. Планируемые результаты	с. 14
2. Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	с. 17-15
2.1. Календарный учебный график.....	с. 17
2.2. Условия реализации программы.....	с. 18
2.3. Формы аттестации.....	с. 18
2.4. Методические материалы.....	с. 18
2.5. Список литературы.....	с. 18

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить навыки игры в волейбол, и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы –34 часа.

Форма обучения

При реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяется очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу учащихся одной возрастной категории являющуюся основным составом объединения (кружка); состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год
40 минут	1 раз	34 занятия

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения вида спорта флорбол;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в флорбол;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 7 - 9 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям флорболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе.

«Флорбол» – это командный вид спорта, один из видов хоккея, который, также, как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом «флорбол» не является столь травматичным. По сути – это хоккей с мячом в зале, который играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой.

«Флорбол» является подвижной игрой, в которой формируются и вырабатываются особенности личности ребенка, а именно: ловкость, находчивость, выдержка, активность. Занятия «флорболом» повышают подвижность нервных процессов, снижают утомляемость, стимулируют развитие адаптационных возможностей растущего организма, улучшают настроение, самочувствие, придают уверенность в своих силах.

Спортивные дисциплины вида спорта «флорбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «флорбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
флорбол	138	001	2	8	1	1	Я

Актуальность программы физкультурно - спортивной направленности «Флорбол».

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 1 - 3 классов. Она предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 1-3 классов.
- Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.
- Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

1.3 Содержание программы

Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Технико-тактическое мастерство	12
5	Участие в соревнованиях	по плану
6	Учебно-тренировочные игры	7
	Контрольные испытания	4
	Итого:	34

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

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

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Средства развития ОФП

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

Акробатические упражнения

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

Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры

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

Эстафеты

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

Плавание

Освоение одного из способов плавания. Умение проплыть 25 м без учета времени и на время любым способом. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Передвижение на коньках

Бег на скорость. Повороты, торможения. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

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

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).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости.

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

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника полевых игроков

Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удароброска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактика игры

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

5. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Подвижные и спортивные игры. Одним из средств подготовки юных флорболистов являются подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол), так как все они являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование подвижных и спортивных игр при подготовке юных флорболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных флорболистов по программе предусматривается проведение соревнований.

Внутригрупповые соревнования проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по флорболу, футболу.

Межгрупповые соревнования проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра во флорбол, футбол между группами.

Тематическое планирование

№	Содержание	теория	практика	индивидуально
1	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на занятиях флорболом. - Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях. <p>Изучить судейские жесты и правила игры в флорбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила игры во флорбол, разметка площадки, требования к инвентарю. - История развития флорбола в России и за рубежом. - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм занимающихся. - ЗОЖ и его составляющие. - Режим и питание спортсменов. - Места занятий, оборудование, инвентарь. 	1ч		
2	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног, правильной осанки, развития силы, 		4ч	

	<p>быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с предметами для всех групп мышц (баскетбольный мяч, набивной мяч, теннисный мяч, скакалка, гантели, гимнастическая палка, резиновый жгут, обруч и т.д.; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, ускорения, кроссы, прыжки в длину и высоту, многоскоки, метание мяча(150г.) в цель и на дальность; - спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол и т.д. 			.
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития прыгучести (прыжки в высоту с места и с разбега, напрыгивания, соскоки, прыжки со скакалкой, многоскоки); - упражнения для развития навыков ответных действий (бег, перемещения различными способами по сигналу из различных положений, остановки, подвижные игры, эстафеты); - упражнения для развития игровой ловкости (броски, подбрасывание, ловля мяча на месте, в движении, с поворотом, в прыжке над собой, через сетку, с партнёром, в группе). 		6ч	
4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; - передачи мяча снизу, сверху на месте над собой, у стены и в движении; - передачи мяча в парах, тройках, четверках, встречных колоннах; - упражнения для выполнения подачи снизу, сбоку, сверху: положение ног, наклон корпуса, расположение мяча в момент удара, замах, техника удара по мячу; - прямой нападающий удар. 		6ч	.
5	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расположение игроков на площадке и их функции; - упражнения на развитие внимания, оценки игровой ситуации, умения быстрого принятия решения; 		6ч	
6	<p>Тренировочные игры, соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутригрупповые игры; - товарищеские игры с командами района; 		7ч	
7	<p>Контрольные испытания.</p>		4ч	

Календарный учебный график занятий

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
1		Флорбол в России и за рубежом. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Правила игры.	1
2		Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.	1
3		Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку).	1
4		Техника нападения. Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Игра по упрощенным правилам.	1
5		Техника защиты. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра по упрощенным правилам.	1
6		Техника игры вратаря. Основная стойка. Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой. Игра по упрощенным правилам.	1
7		Техника нападения. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
8		Техника нападения. Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам.	1
9		Техника нападения. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра по упрощенным правилам.	1
10		Техника нападения. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3x2, 3x1, 3x3. Игра по упрощенным правилам.	1
11		Техника защиты. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Выбор места для оборонительного действия. Подстраховка партнера. Игра по упрощенным правилам.	1
12		Техника защиты. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Перехват продольной и диагональной передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
13		Техника игры вратаря. Основная стойка. Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его	1

		ногой, туловищем, головой. Концентрация внимания на игроке, угрожающем воротам. Игра по упрощенным правилам.	
14		Техника передвижения. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Игра по упрощенным правилам.	1
15		Техника передвижения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
16		Техника нападения. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
17		Техника нападения. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
18		Техника нападения. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
19		Техника нападения. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
20		Техника защиты. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
21		Техника игры вратаря. Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
22		Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
23		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
24		Тактика игры в нападении. Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
25		Тактика игры в нападении. Групповые действия. Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1

26		Тактика игры в нападении. Групповые действия. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 3х1 с введением дополнительных заданий. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
27		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
28		Тактика игры в защите. Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
29		Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
30		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
31		Тактика игры в нападении. Групповые действия. Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
32		Тактика игры в нападении. Групповые действия. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 3х1 с введением дополнительных заданий. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
33		Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
34		Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	1
В течении года		УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	По плану
		ВСЕГО ЧАСОВ	34

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результаты освоения программного материала по программе «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического

развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график МОУ «Воскресенская школа» по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Продолжительность учебного года

начало учебного года - 01.09.2024 г;

окончание учебного года - 26.05.2025 г.

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя

Продолжительность занятий: 40 мин, занятия проводятся во второй половине дня.

Сроки каникул в 2024-2025 учебном году

Четверть	Продолжительность четверти	Количество учебных недель	Продолжительность каникул
1 четверть	с 01 сентября по 27 октября 2024 года	8 недель	Осенние каникулы: 8 календарных дней с 28 октября по 04 ноября 2024 года
2 четверть	с 05 ноября по 29 декабря 2024 года	8 недель	Зимние каникулы: 10 календарных дней с 30 декабря 2024 года по 08 января 2025 года дополнительные для 1 кл с 15 по 23 февраля 2025
3 четверть	с 09 января по 23 марта 2025 года	10 недель 9 недель для 1 класса	Весенние каникулы: 7 календарных дней с 24 марта по 30 марта 2025 года
4 четверть	с 01 апреля по 26 мая 2025 года	8 недель	
год	с 1 сентября 2024 года по 26 мая 2025 года	34 недели 170 учебных дней	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, просмотр записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области флорбола

Материально-техническая база:

Оборудование:	- спортивный зал (площадка)	-	1
Инвентарь:	- флорбольные мячи	-	10 шт.
	- ворота	-	2 шт.
	- клюшки для флорбола	-	10 шт.
	- конусы тренировочные	-	4 шт.
	- медицин-болл 1-2 кг.	-	2 шт.
	- скакалки	-	16 шт.
	- мяч футбольный	-	3 шт.

ФИО	должность	образование
Ивановский Михаил Анатольевич	Педагог дополнительного образования	Среднее профессиональное

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, фотоотчёт.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты участия в спортивных соревнованиях

Организация промежуточной аттестации

Сроки проведения промежуточной аттестации – май текущего учебного года

Наименование программы	Форма аттестации
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»	Спортивные соревнования

2.4. Список литературы

Перечень информационного обеспечения программы

1. Организация обучения флорболу [Текст] : методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
2. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень): – М.: Terra-Спорт, 2005. – 83 с.
3. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.
4. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие).
Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

Рекомендуемые ссылки:

5. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
6. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
7. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта