

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №23»

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 30.08.2023 № 30-08-4-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ФЛОРБОЛ**

Возраст обучающихся: 7-9 лет (1-2 класс)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Подкидышева Е.А.

учитель физической культуры

Великий Новгород

2023 год

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Флорбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N196;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)".

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что опираясь на особенности развития флорбола как вида спорта, основные методические положения программы могут быть использованы для построения многолетней секционной спортивной работы в школе.

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

### **Отличительные особенности:**

Программа модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Она предусматривает:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятием физической культурой и спортом;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- преимущество в решении задач по формированию социально-психологической личности школьника, укреплению психического здоровья, формированию морально-волевых качеств;
- создание условий для общей и физической подготовки.

### **Новизна:**

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы многолетней спортивной тренировки.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Актуальность:**

В связи с введением ФГОС основного общего образования значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Занятия физической культурой прививают детям интерес к спорту, заинтересовывают их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же учат их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта флорболу.

**Цель:**

формирование физической культуры обучающихся через занятия флорболом, формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

- научить детей играть во флорбол, обучить жизненно необходимым двигательным навыкам, основным техническим приемам спортивной игры.
- развить физические и тактические способности учащихся, привить желание и необходимость к физическим упражнениям.
- приобщить детей к здоровому образу жизни, содействовать социальной адаптации ребенка, воспитать личностные качества, содействовать росту сознательности ответственности, повышению работоспособности и успеваемости школьников.

**Возраст:** 7-9 лет - без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска.

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Формы занятий:** групповая

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 ч. в год.

**Планируемые результаты:**

- знать технику и тактику игры «флорбол»;
- выполнять основные нормативные упражнения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений;
- проявлять интерес к занятиям физической культуры;
- уметь взаимодействовать в команде;
- приобщаться к здоровому образу жизни, иметь навыки к общественно-полезному труду, сознательному отношению к занятиям.
- иметь опыт участия в соревнованиях разного уровня.

**Формы аттестации:** наблюдение, учебная игра, товарищеские матчи.

**Учебный план.**

№ п/п	Наименование темы	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Правила игры	1	1	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15	наблюдения
4.	Техническая подготовка	18	2	16	наблюдения во время тренировок

5.	Техника владения клюшкой и мячом	14	-	14	наблюдения на тренировках
6.	Тактика игры	15	4	11	наблюдения во время игры
7.	Соревнования	3	-	3	товарищеские матчи
8.	Итоговое занятие	1	-	1	учебная игра
	Итого к обучению:	68	9	59	

### Тематическое планирование.

- |   |              |
|---|--------------|
| № | Тема занятия |
|---|--------------|
1. Ведение Т.Б.на занятиях. Стойки и передвижение.
  2. Спортивный травматизм и его предупреждения.
  3. Оборудование и уход за ним.
  4. Правила игры, соревнования и организация.
  5. Влияние физических упражнений на организм .
  6. Общефизические нагрузки. Построение в шеренги.
  7. Правила хвата клюшки. Ведение мяча.
  8. Ведение мяча различными способами.
  9. Прием и передача мяча.
  10. Понятие об ударах и бросках.
  11. Основные приемы и упражнения на прием и остановки и ведения.
  12. Техника выполнение удара, броска, перехвата.
  13. Правила хвата и использование в игре.
  14. Имитация выполнения удара. Имитация перемещения.
  15. Правила игры, соревнования.
  16. Имитация удар крюком. Имитация перемещения с передачей.
  17. Правила хвата и использование его в броске.
  18. Передвижение по дуге , в игре по направлению.
  19. Прием и передача в парах.
  20. Передвижение игрока в защите .
  21. Прием и передача в парах, тройках.
  22. Бег 10 мин. Передвижение игрока в защите.
  23. Техника нападения. Броски с удобной и не удобной стороной.
  24. Ведение мяча клюшкой и ногой. Передача мяча с поворотом.
  25. Отработка основной техники . Ведение коротким способом.
  26. Ведение без зрительного контроля. Ведение по виражу,

- восьмерка.
27. Удары по неподвижному и котящемуся мячу.
  28. Остановка ногой , отбор клюшкой, обманные движение .
  29. Остановка прыгающего мяча, отбор мяча.
  30. Преследование с целью отбора мяча. Ловля на себя.
  31. Совершенствование технике перемещения в атаке. Работа на вратаря .
  32. Бросок с удобной и не удобной стороны. Защита .
  33. Кистевой бросок. Техника выполнения удара по мячу.
  34. Техника выполнения броска с места щелчком .
  35. Техника выполнения броска в движение, по прыгающему мячу.
  36. Техника движения ногами и руками в игре .Удар с лета.
  37. Прием мяча в движение . Скрестное движение .
  38. Прием и остановка мяча корпусом. Учебная игра 3х3.
  39. Действие без мяча . Чел. Бег. 3х10
  40. ОФП Передача мяча с места и в движении с сопротивлением.
  41. ОФП. СБУ. Передачи с отскоком от борта .
  42. Работа в тройках, квадратах. Работа над ведением . Стойки в защите.
  43. Сочетание стоек и перемещений. Ведение мяча ногой и стопой в атаке.
  44. Действие без мяча . Чел. Бег 5х10. Тактические действия в атаке.
  45. Отработка сильных передач по полу, быстрые передачи. Передачи низом в одно касание .
  46. Быстрый прорыв 3х2. Учебная игра.
  47. Совершенствование отбивание низкого летящего мяча.
  48. Сочетание приемов : ведение-бросок- добивание.
  49. Остановка мяча –бросок. Обманное движение .
  50. Отбор мяча Быстрый прорыв , через заслон.
  51. Остановка летящего мяча. Финты на ведение.
  52. Силовая борьба . Отработка силовых передач по полу, быстрые передачи на опережение .
  53. Быстрый прорыв 5х2. Сочетание приемов: ведение – бросок – добивание в парах.
  54. Отбор мяча . Быстрый прорыв через середину зала .
  55. Тактика защиты 5х5. Ведение мяча клюшкой и ногой . Передача мяча в движение с поворотом .
  56. Преодоление препятствий. Броски с удобной и не удобной стороны набрасыванием.
  57. Взаимодействие двух игроков. Отбор мяча парой. Перехват на опережение .
  58. Индивидуальные действия в защите .

59. Позиция от перехода от обороны к атаке, и от атаки к обороне .персональная опека., комбинированная .
60. Ведение , обводка , атака ворот , малая восьмерка.
61. Ведение , обводка , атака ворот с пассивным сопротивлением.
62. Взаимодействие в парах . Игра в атаке 2х0.
63. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место.
64. Работа без мяча и с мячом, в зависимости от действия партнера.
65. Игра в атаке 3х0, 2х1.
66. Отражение мяча .Ведение мяча : короткое и широкое .
67. Ведение «эйр-трикс». Броски удобной и не удобной .
68. Удары по мячу. Сочетание технических приемов .

### Содержание программы.

*(этап предварительной подготовки)*

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
- отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

#### ***Вводное занятие.***

*Теория.* Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена труда.

#### ***Правила игры.***

*Теория.* Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников).

#### ***Физическая подготовка***

*Общая физическая подготовка*

#### ***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 вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение 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.

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития быстроты*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

*Упражнения для развития ловкости*

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Парамии».

*Упражнения для развития гибкости*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

**Техническая подготовка**

*Техника игры полевых игроков*

*Техника передвижения*

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали». . Передача мяча на месте и в движении по прямой. Отработка приемов ведения мяча. Отработка техники ударов и бросков по воротам.

**Техника владения клюшкой и мячом**

*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 т серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

*Техника защиты*

Отбор мяча ногами. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

*Тактическая подготовка*

**Тактика игры полевых игроков**

*Тактика игры и нападения*

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.





## **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. спортивный зал,
2. клюшки,
3. футбольные, резиновые мячи,
4. флорбольные мячи
5. ограничительные стойки,
6. ворота, видеоаппаратура,
7. перекладины
8. оборудование для прыжков в высоту

## **Формы и методы обучения.**

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

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

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

## **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке.**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался флорбол?
  10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

4. Спортивная одежда флорболиста?
5. Основные правила в флорболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит флорбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

### **Список литературы.**

69. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
70. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
71. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.
72. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.

### **Электронные ресурсы.**

<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB-интернет-ресурс- википедия>

<http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры