

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОРОБИЦЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА

и.о.директора школы

\_\_\_\_\_/Н.А.Бозюкова/

Приказ № 213 от 30.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ФЛОРБОЛ»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) / разработчик(и) программы: педагог дополнительного образования  
**Ляпищева Нелли Борисовна**

2021-2022 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность образовательной программы:** Образовательная программа “Флорбол” относится к **физкультурно-спортивной направленности. Флорбол** — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта, как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

**Актуальность** в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

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

- *принцип субъективности 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".

**1) Адресат (участники) программы:** 8-14 лет.

**2) Цель программы:** способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

**3) Задачи программы:**

**Обучающие (предметные):**

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;

**- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;**

- обучить правилам судейства и жестам судей;

**Развивающие (метапредметные):**

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;

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

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

**Воспитательные (личностные):**

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

**4) Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- *Условия набора и формирования групп:* в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

- *Количество учащихся в группе:* 15 человек (8-14 лет).

- *Сроки реализации программы* – 1 год.

- *Объём программы:* 72 часа.

- *Формы и режим занятий:* формы организации детей на занятии- групповая; индивидуально-групповая.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 1 часу. Формы проведения занятий- теоретическое; практическое; мастер-класс; открытое занятие; соревнование; тестирование; инструктаж, опрос, беседа.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

**Особенности организации образовательного процесса**

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в

первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Начальная стадия подготовки юных флорболистов (спортивно-оздоровительные группы, согласно программе детско-юношеских спортивных школ) рассчитана на четыре года обучения.

В программе «Спортивно-оздоровительная группа по флорболу» последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры. Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоническому развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

- *Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

- *Материально-техническое обеспечение программы:* основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с площадкой и воротами.

*Обязательный спортивный инвентарь:*

- ворота - 2 шт.

- клюшки - 15 шт.

- мячи для флорбола - 10 шт.

*Спортивные снаряды*

-гимнастическая стенка – 15 пролетов.

## **5) Планируемые (ожидаемые) результаты:**

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

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

**Личностными результатами:**

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

**Метапредметными результатами**

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

**Предметными результатами**

**знать:**

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

**уметь:**

- выполнять индивидуальную разминку;

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

**б) Уровень освоения программы:**

- **Общекультурный 1 (одного) года обучения: 72 часа.**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

2 часа в неделю (72 часа в год)

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	12	2	10	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	тестирование
4	Техническая подготовка	30	4	26	тестирование
5	Тактическая подготовка	5	2	3	тестирование
6	Контрольное тестирование	2	-	2	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Флорбол»  
(название)  
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Режим работы в период школьных каникул.**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительная образовательная программа «Флорбол» рассчитана на 1 года обучения. Данная рабочая программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 11 лет, 2021-2022 учебного года.

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

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;

- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

**развивающие:**

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

**воспитательные:**

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие.**

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

### **2. Общая физическая подготовка.**

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

**Практика.** Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

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

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

- наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;
- поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;
- переход из положения лежа в сед и обратно;
- смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;

- отведение и приведение;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

### **3. Специальная физическая подготовка:**

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

**Практика.** Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

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

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;
- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- ловля и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Тестирование.

#### **4. Техническая подготовка:**

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

**Практика.** Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;
- с двух, трех шагов в стену;
- в движении;
- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

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

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

3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

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

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

## **5. Тактическая подготовка.**

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

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

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

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

- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;

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

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

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

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

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

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;

- передача мяча;

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

- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

## **6. Итоговое занятие:**

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

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к мини-футболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

### **Личностными результатами:**

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

### **Метапредметными результатами**

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

### **Предметными результатами**

#### **знать:**

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;

- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

**уметь:**

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

### **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

#### **- Формы и методы обучения**

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит 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.

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

**-Общие критерии оценивания результатов:**

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

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

**-Критерии замера прогнозируемых результатов:**

- Педагогическое наблюдение.

- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.

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

- Участие в соревнованиях.

**-Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):**

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.

- Соревнования.

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

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

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

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

- Текущая диагностика и контроль – декабрь

- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

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

#### **- Система контроля результативности обучения:**

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.

- Открытые занятия с последующим обсуждением.

- Итоговые занятия.

- Соревнования.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Литература для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.

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

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

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

### **Интернет источники**

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

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

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

### **Литература для обучающихся:**

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

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

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

### **Нормативные документы, регламентирующие дополнительное образование**

1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ)

2.Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г)

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение КО от 01.03.2017 №617-р)

Утвержден  
Приказом директора  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Флорбол»  
(название)  
на 2021-2022 учебный год

для группы \_1-го\_ года обучения

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

для группы № 1  
2021-2022 года обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1. Вводное занятие. Техника безопасности.</b>			
<b>Правила поведения. Общие основы флорбола.</b>			
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.	1	
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	1	
<b>2. Общая физическая подготовка.</b>			
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	1	
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.	1	
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.	1	

2.4	Правила по технике безопасности.	1	
2.5	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног;	1	
2.6	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата</u> - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.	1	
2.7	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата</u> - бег в различных положениях.	1	
2.8	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата</u> - бег с различной постановкой ног.	1	
2.9	<u>Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности:</u> наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1	
2.10	<u>Выполнение упражнений на расслабление (заминка).</u>	1	
2.11	<u>Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении:</u> сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.	1	
2.12	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	1	
2.13	<u>Отработка упражнений для мышц туловища:</u> на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; - поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; - переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.	1	

2.14	<p><u>Отработка упражнений для мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;</li> <li>- вращение в голеностопных суставах;</li> <li>- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;</li> <li>- приседания на одной и на двух ногах;</li> <li>- отведение и приведение;</li> <li>- махи в разных направлениях;</li> <li>- выпады;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде;</li> <li>- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);</li> <li>- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.</li> </ul>	1	
2.15	<p><u>Выполнение упражнений в парах:</u> повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.</p>	1	
2.16	Повторение пройденного материала. Игра.	1	
2.17	Повторение пройденного материала. Игра.	1	
2.18	Тестирование.	1	
<b>3. Специальная физическая подготовка.</b>			
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	1	
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	1	

3.3	<p>Выполнение прыжковых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;</li> <li>- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;</li> <li>- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;</li> <li>- прыжки со скакалками.</li> </ul>	1	
3.4	<p><u>Выполнение беговых упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в гору на коротких отрезках 5-20м;</li> <li>- бег с резкими остановками и последующими стартами;</li> <li>- бег равномерными рывками.</li> </ul>	1	
3.5	<p><u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.</p>	1	
3.6	<p><u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;</li> <li>- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;</li> <li>- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;</li> <li>- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;</li> <li>- бег на время;</li> <li>- кроссовая подготовка на 1 километр;</li> <li>- ускорения;</li> <li>- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.</li> <li>- ловля и быстрая передача мяча</li> </ul> <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч</p>	1	
<b>4. Техническая подготовка</b>			

4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).	1	
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1	
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	1	
4.4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1	
4.5	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1	
4.6	Правила по технике безопасности.	1	
4.7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.	1	
4.8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра.	1	

4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.	1	
4.10	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра.	1	
4.11	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;	1	
4.12	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.	1	
4.13	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра.	1	
4.14	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	1	
4.15	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; Игра.	1	

4.16	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра.	1	
4.17	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра.	1	
4.18	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; Игра.	1	
4.19	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1	
4.20	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах;	1	
4.21	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2. Игра.	1	
4.22	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.	1	

4.23	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	1	
4.24	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра.	1	
4.25	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.	1	
4.26	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
4.27	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
4.28	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
<b>5.Тактическая подготовка</b>			
5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	1	
5.2	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	1	
5.3	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра.	1	
5.4	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.	1	

5.5	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.	1	
5.6	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2,1х3; Игра.	1	
5.7	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра.	1	
5.8	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра.	1	
5.9	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.	1	
5.10	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; Игра.	1	
5.11	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.	1	
5.12	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.	1	

5.13	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1	
5.14	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1	
5.15	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
5.16	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
<b>6. Контрольное тестирование.</b>			
6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	1	
6.2	<b>Итоговое занятие.</b>	1	
			<b>Итого: 72 часа</b>

## ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Выборгского р-на.	1	В течение года	Территория Выборгского р-на	
2	Входная диагностика	1	сентябрь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
3	Товарищеский турнир		октябрь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк. Спортзал	
4	Промежуточная диагностика	1	декабрь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
5	Школьное спортивное состязание		январь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк. Спортзал	
6	Кубок Выборгского района	1	апрель	СДЮШ	
7	Итоговая диагностика	1	апрель	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк. спортзал	

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Номер группы</b>	<b>сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>примечания</b>
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	1	сентябрь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
2	Родительское собрание в объединении	1	декабрь	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
3	Открытое занятие	1	Февраль	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
4	Родительское собрание	1	май	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	

5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1	В течение года	Филиал Коробицынской СОШ Красносельская шк.	
---	---	---	----------------	---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Бозюкова Наталья Александровна

Действителен с 24.06.2021 по 24.06.2022