


Министерство образования Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Туринская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
МО классных руководителей
Протокол №1
от 28.08.2025г.

Утверждаю:
директор ГБОУ СО
«Туринская школа-интернат»

Н.Н Кондырева
Приказ №87-од
от 01.09.2025г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа развития физкультурно-спортивной направленности обучающихся
«Флорбол»

Срок реализации программы: 3 года

Составитель
учитель физической культуры Мурзин К.Р.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Флорбол» для обучающихся с нарушением интеллекта разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №17-26р);
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12. 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Образовательная программа «Флорбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный.

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.

Программа по флорболу адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта. Общим признаком у всех обучающихся с интеллектуальным нарушением выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в не которых случаях физическое развитие.

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. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях. Основой подготовки занимающихся флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Цели и задачи

Цель: укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движениях в процессе приобщения обучающихся к элементам флорбола.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов;
- способствовать развитию всех групп мышц;
- способствовать развития функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные:

- формировать первоначальные представления о флорболе (познакомить с правилами игры, инвентарем, действиями игроков);
- формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- в процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность;
- учить следовать правилам;
- стараться избегать споров и конфликтов, в случае необходимости решать их конструктивным способом.

Принципы построения программы.

Обучение строится на следующих педагогических принципах:

- личностно-ориентированного подхода;
- природосообразности (учитывается возраст воспитанников);
- сотрудничества;
- систематичности, последовательности, наглядности обучения;
- от простого к сложному.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на обучающихся без специальной подготовки. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю (72 часа в год, работа в каникулярное время).

Форма организации деятельности – групповое занятие

Форма организации занятия

Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальном разборе и поэтапных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку, техническую и тактическую командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

Комбинированные занятия — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

Контрольные — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Необходимость этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов). Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

К концу обучения обучающийся научится:

- пониманию истории развития вида спорта «Флорбол» в стране и в мире;
- правилам игры в флорбол;
- технике выполнения двигательных действий игры флорбол;
- тактическим приемам в флорболе;
- содержанию физических упражнений игры флорбол;
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств флорбола, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Умению:

- выполнять основные технические и тактические приемы флорбола;
- организовать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола;
- проводить разминку, организовать проведение игры во флорбол, подвижных игр;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

Развитию качества личности:

- воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную работоспособность обучающихся;

- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Структура занятий

1. Разминка.
2. Ознакомление детей с новым материалом (показ, повторение детьми, включение в игровое упражнение).
3. Повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.

Формы организации деятельности студентов на занятиях:

- эстафета;
- соревнование;
- тренировка;
- игра.

Приемы и методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

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 обучающихся в группе: до 15 человек (8-13 лет).

- Сроки реализации программы – 3 года.

- Объем программы: 72 часа в год.

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

Режим занятия: 1 раз в неделю по 2 часа.

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) рассчитана на три 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.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 2 шт.
- клюшки - 12 шт.
- мячи для флорбола - 10 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.

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	13	3	10	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Тестирование
4	Техническая подготовка	33	5	28	Тестирование
5	Тактическая подготовка	13	3	10	Тестирование
6	Контрольное тестирование	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Соревнование
	Итого	72	15,5	56,5	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Флорбол»

на 2025-2026 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	1 сентября 2025	29 мая 2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа +каникулярное время

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

2025-2026 года обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы флорбола.			
1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.	1	
2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	1	
2. Общая физическая подготовка.			
3	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	1	
4	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.	1	
5	Упражнения для развития координационных способностей.	1	
6	Правила по технике безопасности.	1	
7	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног;	1	
8	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.	1	
9	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег в различных положениях.	1	
10	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег с различной постановкой ног.	1	
11	<u>Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности:</u> наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1	
12	<u>Выполнение упражнений на расслабление (заминка).</u>	1	
13	<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	
14	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	1	
15	<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	1	

	лежа на спине, на животе, сидя, в висе; - переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.		
16	<u>Отработка упражнений для мышц ног:</u> - 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.	1	
17	<u>Выполнение упражнений в парах:</u> повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.	1	
18	Повторение пройденного материала. Игра.	1	
19	Повторение пройденного материала. Игра.	1	
20	Тестирование.	1	
3. Специальная физическая подготовка.			
21	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	1	
22	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	1	
23	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.	1	
24	<u>Выполнение беговых упражнений:</u> - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.	1	
25	<u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	1	

26	<p><u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч</p>	1	
4. Техническая подготовка			
27	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой).	1	
28	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1	
29	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	1	
30	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 использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1	
31	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 использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1	
32	Правила по технике безопасности.	1	
33	<p>Выполнение технических элементов выполнения бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте в стену; <p>Игра.</p>	1	
34	<p>Выполнение технических элементов выполнения бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с двух, трех шагов в стену; <p>Игра.</p>	1	

35	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.	1	
36	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра.	1	
37	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;	1	
38	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.	1	
39	<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	
40	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	1	
41	<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	
42	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра.	1	
43	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра.	1	
44	<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	
45	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1	

46	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах;	1	
47	<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	
48	<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	
49	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	1	
50	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра.	1	
51	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.	1	
52	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
53	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
54	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
5. Тактическая подготовка			
55	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	1	
56	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	1	
57	<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	
58	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.	1	
59	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.	1	

60	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3; Игра.	1	
61	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра.	1	
62	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра.	1	
63	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.	1	
64	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; Игра.	1	
65	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.	1	
66	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.	1	
67	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1	
68	<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	
69	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
70	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1	
6. Контрольное тестирование.			
71	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	1	
72	Итоговое занятие.	1	
Итого: 72 часа			

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 разгибание, 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;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- челночный бег;
- равномерными бег.

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

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 на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол. Тестирование.

4. Техническая подготовка:

Теория. 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 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 передаче 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.

Итоговое занятие:

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

Практика. Сдача контрольных нормативов.

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.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- 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.

- 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.

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечания
1	Входная диагностика	1	сентябрь	Спортзал	
2	Товарищеский турнир	1	октябрь	Спортзал	
3	Промежуточная диагностика	1	декабрь	Спортзал	
4	Школьное спортивное состязание	1	январь	Спортзал	
5	Итоговая диагностика	1	май	Спортзал	

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)