

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета школы

Протокол №8
от 30.08.2023 года

Утверждаю
Директор МБОУ «Тургужанская ООШ»
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №45
от 31.08.2023 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Флорбол»

Возраст обучающихся: 7-10лет,
срок реализации: 1 год.
Уровень: стартовый

Составитель:
Мацкевич А.Н. –
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Флорбол» были учтены нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);
- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с "Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» модуль «Флорбол» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол № 3/22 от 23.06.2022).

Актуальность программы

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно - ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе флорбола.

Флорбол – это командная спортивная игра, разновидность хоккея, в которой противоборствуют две команды. Передавая пластиковый мяч, при помощи клюшек, игроки команд стремятся забросить наибольшее количество голов в ворота соперника и не пропустить в свои; в итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей в ворота противника. Привлекательность и популярность флорбола связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией флорболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, которые происходят в экстремальных условиях соревновательной борьбы. Массовость флорбола на уровне школьного спорта является основой роста спортивного мастерства. Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Занятия флорболом влияют на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Занятия флорболом полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Новизна программы заключается в выборе самой программы.

Она впервые разработана и реализуется в школе.

Неоспоримые достоинства флорбола:

- безопасный вид спорта, где для занятий могут использоваться любые ровные площадки, а игрокам не требуется специальная спортивная обувь;
- круглогодичный вид спорта: игры могут быть организованы как в закрытом помещении (спортивном зале), так и на открытой площадке (стадионе);
- является современным средством физического воспитания детей, которое направлено на развитие глазомера, ориентации в пространстве, благоприятствует развитию точности, ловкости движений;
- занятия флорболом косвенно готовят детей к занятиям хоккеем на профессиональном уровне;
- полезен тем детям, которым противопоказаны занятия на коньках в связи с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в то же время данной категории детей рекомендованы упражнения для укрепления организма, например, бег с препятствиями или бег с мячом, а эти упражнения составляют основу тренировочных занятий по флорболу.

Новизна программы заключается в том, что направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность

Программа формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, готовую к жизненным стрессовым ситуациям. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры. Особое внимание в программе уделяется социализации

личности в коллективе. Тактика флорбола предполагает единство коллективных, групповых и индивидуальных действий. Коллективная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от их творчества и инициативы. В то же время каждый обучающийся выстраивает собственный стиль деятельности и поведения на основе существующих правил, индивидуальных, групповых и коллективных занятий, что способствует раскрытию творческих способностей и их разумному использованию как в ходе игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Это свидетельствует о больших возможностях флорбола как мощного средства воспитания таких важных качеств, как мышление, коллективизм, товарищество. Для развития личностных качеств обучающихся психологи рекомендуют занятия командными видами спорта.

Флорбол, как средство воспитания, располагает к этому и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями). Таким образом, флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и как следствие – подготовки квалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Уровень сложности

Для обучающихся 1 – 4 классов выбран стартовый уровень, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол» - физкультурно – спортивная.

Цель программы - формирование у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

Задачи программы

Развивающие:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости, выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества;
- развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов;
- формирование и развитие чувства ответственности;
- развитие познавательного интереса к деятельности по данному направлению;
- популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитание культуры здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности;
- воспитание самостоятельности и ответственности;
- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме, коммуникативных способностей, толерантности.

Обучающие:

- ознакомление с историей развития флорбола в России и за рубежом;
- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- обучение техническим и тактическим приемам.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 1- 4 классов, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.. Содержание Программы расширит и дополнит компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Знания о флорболе» в каждом году обучения и формированию новых двигательных действий средствами флорбола, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни. В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» данная программа может успешно интегрироваться со следующими разделами программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Наиболее высокие результаты освоения Программы в плане физического развития и физической подготовленности обучающихся даст интеграция в освоении раздела «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики» и «Гимнастика», «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий».

Срок реализации и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объёме 34 часов. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня или согласно расписанию.

Состав группы: разновозрастной 7-10 лет

Количество занятий в месяц, год

Класс	Месяцы									Итого в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1-4	4	4	4	4	4	4	3	5	2	34

Форма реализации программы.

Формы организации занятия адаптируются под индивидуальные особенности, чтобы создать оптимальное пространство для развития и самовыражения. На каждом занятии используются различные формы работы, сочетаются подача теоретического материала и практическая работа: общая физическая подготовка, техника ведения клюшкой и мячом. Форма обучения: очная в виде урока, лекции, учебно-тренировочного занятия, соревнования.

Форма организации работы обучающихся - индивидуальная, парная и групповая.

Методы работы:

- беседа;
- объяснение;
- показ;
- самостоятельные занятия, с последующим обсуждением и анализом.

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов, использование Интернет ресурса);
- практические (выполнение заданий).

Формы организации	Основные виды деятельности учащихся
-------------------	-------------------------------------

работы	
Рассказ-объяснение техники выполнения упражнений. Беседа-рассказ о теоретических данных о флорболе.	Оценивать, сравнивать собственную деятельность во время игры и деятельность своих сверстников.
Беседа о правилах безопасной игры	Знакомиться с основами здоровьесберегающих технологий во флорболе.
Практические занятия Показ способов действий, различных элементов. Упражнения на выполнения практических заданий, учебные игры Отработка движений. Просмотр видеозаписей игр во флорбол Выполнять упражнения, анализировать свою игру	Отработка движений. Просмотр видеозаписей игр во флорбол Выполнять упражнения, анализировать свою игру
Эстафеты	Участвовать в эстафетах, анализировать свою игру.
Тренировки	Отработать упражнения специальной технической подготовки.
Соревнования	Участвовать в соревновательной деятельности. Контролировать физическую форму и свою подготовленность к игре. Участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др.). Делиться впечатлениями об играх, соревнованиях, и т.п. со сверстниками, родителями

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о флорболе (в процессе практических занятий)	6	2	4	Беседа/ наблюдение
2.	Способы самостоятельной деятельности	18	8	10	Наблюдение
3.	Физическое совершенствование	10	3	7	Наблюдение
		34	13	21	

Содержание учебного плана

Содержание программы «Флорбол» на уровне начального общего образования (1-4 класс)

Теория: Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых

первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене. Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол - 5 на 5 полевых игроков). Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры во флорбол. Основные правила соревнований игры во флорбол. Флорбольный словарь терминов и определений. Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными). Игры и упражнения с мячом. Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану». Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Теория: Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Практика:

Упражнения для развития выносливости: чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

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

Физическое совершенствование.

Теория: Внешние признаки утомления. Разминка, ее роль, назначение, средства. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального

регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заматающий, удар щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрывание носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание. Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой). Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Практика: комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки». Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях флорболом: «Меткая клюшка», «Игра с мячом», «Защита

крепости», «Взятие города», «Мяч – «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Учебные игры во флорбол. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития флорбола в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовнонравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации;
- сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;
- флорбольной терминологии; составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));
- сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом;
- правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;
- умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;
- способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.);
- основные способы держания клюшки (хваты), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка; элементы техники перемещения;
 - элементы техники противодействия и овладения мячом;
 - элементы техники нападения;

- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	05.09.		урок	1	История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене. <u>Практика:</u> Упражнения для развития быстроты.	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
2.		12.09		урок	1	Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол - 5 на 5 полевых игроков). Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры во флорбол. <u>Практика:</u> Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
3.		19.09				Флорбольный словарь терминов и определений. Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. <u>Практика:</u> эстафеты и игры с применением беговых	Каб. нач. классов	

						упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча.		
4.		26.09				Правила личной гигиены во время занятий флорболом. <u>Практика:</u> Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными). Игры и упражнения с мячом.	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
5.	октябрь	03.10				Подвижные игры «Вызов», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
6.		10.10				Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
7.		17.10				Уход за флорболом спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Упражнения для развития выносливости: чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.	Каб. нач. классов. спортивная площадка	
8.		24.10				Эстафеты с предметами и без предметов.	Кор.школы	
9.	ноябрь	07.11				Бег с прыжками через препятствия.	зал	
10.		14.11				Падения и подъемы.	зал	

						Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе.		
11.		21.11				Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель.	зал	
12.		28.11				Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	зал	
13.	декабрь	05.12				Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	зал	
14.		12.12				Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад. Подвижные игры: «Скалки-перестрелки»,	зал	
15.		19.12				Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх.	зал	
16.		26.12				Совершенствование ведения мяча клюшкой. Техника передвижения игроков по площадке.	зал	
17.	январь	09.01				Совершенствование техники нападения Бросок мяча на месте и в движении.	Кор. школы	

18.		16.01				Правила безопасности на занятиях по флорболу Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	Кор. школы	
19.		23.01				Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками Ведение мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	Кор. школы	
20.		30.01				Ведение мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом	Кор. школы	
21.	февраль	06.02				Разминка, ее роль, назначение, средства. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки)	Кор. школы	
22.		13.02				Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок,	Кор. школы	
23.		20.02				Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: передача, прием, обводка и обыгрывание	Кор. школы	
24.		27.02				Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.	Кор. школы	
25.	март	05.03				Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки)	Кор. школы Кор. школы	
26.		12.03				Ведение мяча:	Кор.	

						различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»)	школы	
27.		19.03				Ведение мяча: без отрыва мяча от крюка клюшки	Кор. школы	
28.	апрель	02.04				Ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча.	Кор. школы	
29.		09.04				Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой.	Кор. школы	
30.		16.04				Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).	спортивная площадка	
31.		23.04				Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.	спортивная площадка	
32.		30.04				Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая).	спортивная площадка	

						Элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях	дка	
33.	май	14.05				Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Подвижные игры: «Меткая клюшка»	спортивная площадка	
34.		21.05				Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Учебная игра во флорбол.	спортивная площадка	

Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль результативности обучения

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- опрос на выявление умения рассказать правила техники безопасности и показать основные знания по элементам выполнения изделий по программе обучения;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или последовательности выполнения изделий;

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года в форме опроса и зачетной игры.

Формы:

- зачетная игра.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 2 шт
- клюшки - 10 шт
- шлемы – 10 шт
- мячи для флорбола - 10 шт
- мячи футбольные - 5 шт
- мячи баскетбольные - 5 шт
- фишки для обводки
- гимнастические скамейки – 2 шт
- скакалки
- мячи

2. Информационно – образовательные ресурсы:

- [https://videouroki.net/razrabotki/florbol-intielliectual-naia-ighra.html](https://videouroki.net/razrabotki/florbol-intelliectual-naia-ighra.html)

- <https://vk.com/lenoblfloorball>
- https://vk.com/floorball_spb
- https://vk.com/floorball_piter
- <https://floorballnn.ru/>
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLsfRltjC55kdsmmnfjp_6cXMDshnqjPs

3. Учебно–методическое обеспечение:

- Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г.
- Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
- Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга;

4. Кадровое обеспечение программы:

Педагогические работники, реализующие Программу, должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах: должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование.

**1. Примерные контрольно-тестовые упражнения
для обучающихся 1-4 классов**

№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девочки)
2.	Прыжок в длину с места, см
3.	Бег 30 м, сек
4.	Челночный бег 3 x 10 м, сек
5.	Слаломный бег без ведения мяча с клюшкой в руках, сек
6.	Слаломный бег с ведением мяча клюшкой, сек
7.	Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 7 и 6)

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ФЛОРБОЛУ

Атака - действия команды, направленные на забрасывание мяча в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает мяч, и кончается с потерей мяча, либо взятием ворот.

Автогол - гол, забитый игроком в собственные ворота.

Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

Борт - специальное ограждение флорбольной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем пола составляет 50 сантиметров.

Бросок - способ забросить гол в ворота соперника.

Буллит - штрафной бросок мяча. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени.

Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет клюшкой мяч хватом одной или двумя руками.

Вратарь — игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот, играет без клюшки.

Вратарская зона — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь.

Ворота - конструкция прямоугольной формы, куда направляют мяч, чтобы забить гол.

Гол (взятие ворот) - попадание мяча в ворота, при котором мяч полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

Голевой пас - передача мяча от игрока своей команды, в результате которой был забит гол.

Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких флорболистов запасными игроками.

Запасной игрок — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

Защита - организованные технико-тактические действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет мяч, и кончаются с отбором мяча, либо взятием ворот.

Защитник — игрок, основная функция которого – помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

Игра в большинстве/меньшинстве - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

Клюшка - спортивный снаряд для игры во флорбол, используемый для бросков, передач и ведений мяча.

Линия ворот — линия шириной между стойками ворот.

Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку.

Линия середины поля — линия шириной 5 см, которая делит флорболную площадку на две равные части.

Маска - элемент экипировки вратаря, предназначенный для защиты головы.

Наколенник — специальное защитное средство от травм колена.

Налокотник — специальное защитное средство от травм локтя.

Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью

забить гол.

Нарушение - несоблюдение правил игры во флорболе. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры во флорбол.

Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

Отбор мяча - переход мяча от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами.

Обводка (финт) - игровой прием (движения флорболиста), направленные на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации.

Пас или передача - важная составная часть действий игрока, в ходе которой мяч переправляется от игрока с мячом партнеру.

Передача мяча — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника.

Правила игры — установленный порядок ведения игры.

Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

Расстановка - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры.

Свисток судьи (сигнал звуковой) — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке.

Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке.

Скамейка запасных — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист).

Судья — лицо, следящее за соблюдением флорболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры.

Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

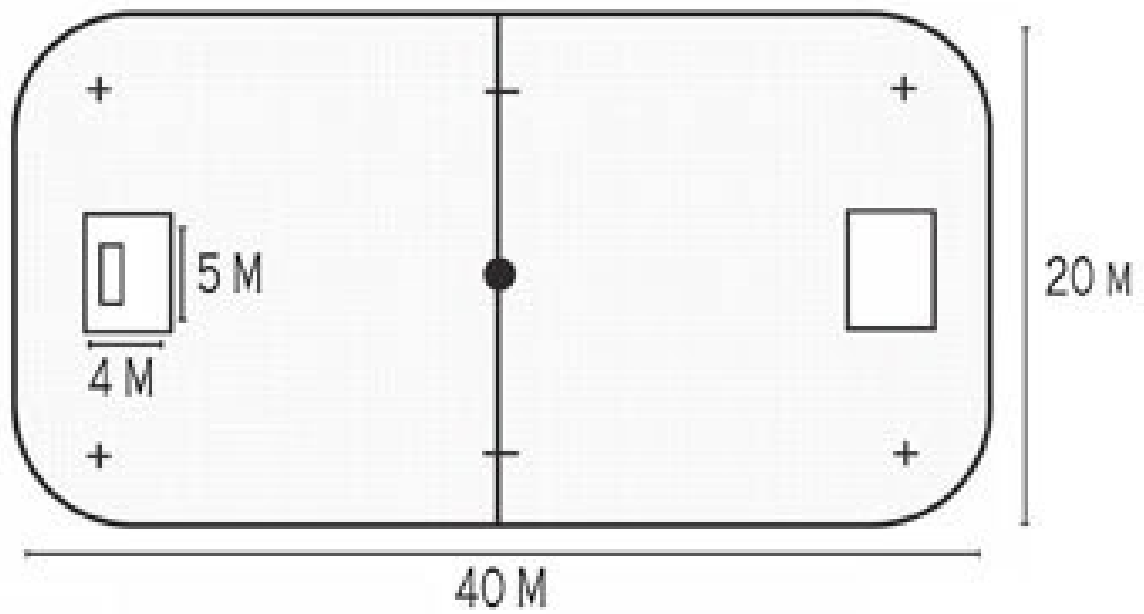
Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы.

Сейв – отражённый, пойманный или заблокированный вратарём атакующий бросок или удар.

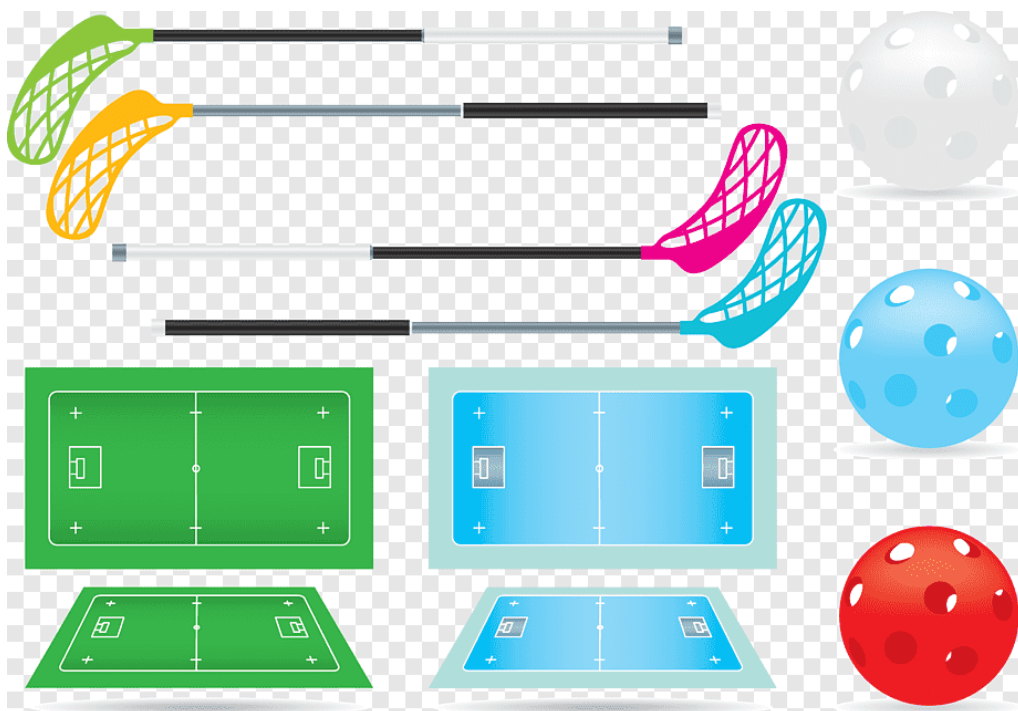
Тактика - это индивидуальные, групповые и командные действия, направленные на достижение конкретного результата в игре и зависящие от степени сопротивления соперника и результата, складывающегося по ходу матча.

Тактика атаки – это действия игроков, направленные на поражение ворот соперника. Их цель – вывод нападающего на ударную позицию.

РАЗМЕРЫ ФЛОРБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ И ОБОРУДОВАНИЯ



ФЛОРБОЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



П/п	Дата проведения урока		Тема урока	часы
	план	факт		
1.			Инструктаж по охране труда (ИОТ) на уроках флорбола. История возникновения и развития флорбола. Правила игры. Терминология.	1
2.			ИОТ. Розыгрыш спорного мяча. Техника	1

		свободного удара. Учебная игра.	
3.		ИОТ. Совершенствование розыгрыша спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра.	1
4.		ИОТ. Действия вратаря: ловля катящегося, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
5.		ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
6.		ИОТ. Совершенствование действий вратаря изученных ранее. Учебная игра.	1
7.		ИОТ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
8.		ИОТ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
9.		ИОТ. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	1
10		ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	1
11		ИОТ. Игра в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	1
12		ИОТ. Совершенствование игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	1
13		ИОТ. Игра в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	1
14		ИОТ. Совершенствование игры в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	1
15		ИОТ. Двусторонняя игра. Учебная игра.	1
16		ИОТ. Совершенствование двусторонней игры. Учебная игра.	1
17		ИОТ. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
18		ИОТ. Совершенствование перемещения игрока по	1

		площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	
19		ИОТ. Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	1
20		ИОТ. Совершенствование подкидки мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	1
21		ИОТ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
22		ИОТ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
23		ИОТ. Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
24		ИОТ. Совершенствование действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
25		ИОТ. Знание терминологии всех технических элементов флорбола. Учебная игра.	1
26		ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
27		ИОТ. Совершенствование действий вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
28		ИОТ. Смена игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	1
		ИОТ. Совершенствование смены игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	1
29		ИОТ. Тактика игры в большинстве, в меньшинстве, при розыгрыше спорного мяча. Учебная игра.	1
30		ИОТ. Совершенствование тактики игры в большинстве, в меньшинстве, при розыгрыше спорного мяча. Учебная игра.	1
31		ИОТ. Атака и защита широким фронтом. Тактика силового давления. Учебная игра.	1
32		ИОТ. Совершенствование атаки и защита широким	1

			фронтом. Тактика силового давления. Учебная игра.	
33			ИОТ. Совершенствование изученных элементов техники, тактических действий в учебной игре.	1
34			ИОТ. Совершенствование изученных элементов техники, тактических действий в учебной игре. Учебная игра.	1
Итого: 34ч				