

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»
г. СУХИНИЧИ СУХИНИЧСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

На заседании Педсовета

протокол № 9

от «15» июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА по «ФЛОРБОЛУ»**

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся 8-10 лет

Срок реализации 1 год (68)

Составитель: Мезин Е.М.,
учитель физической культуры

Сухиничи
2023

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Флорбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, по уровню освоения программа базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.

- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.

- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.

- 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.

- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Отличительные особенности программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры?

Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

Цель Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям флорболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные обучаемых.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:
- «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Объём программы: 34- часа в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 1 час один раз в неделю

- Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

-групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

-по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);

-индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);

- практические (выполнение заданий)

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;

- основные правила соревнования по флорболу;

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

Календарно – тематическое планирование

№ занятия п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Введение Техника безопасности. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2.	Ведение мяча различными способами.	1	
3.	Прием и передача мяча на месте.	1	
4.	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1	
5.	Техника выполнения удара, броска по мячу.	1	

6.	Правила хвата и использование его в игре.	1	
7.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	
8.	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	1	
9.	Прием и передача мяча в парах на месте.	1	
10.	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	1	
11.	Прием и передача мяча в парах в движении.	1	
12.	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1	
13.	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	1	
14.	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	1	
15.	Техника приема и остановки мяча корпусом.	1	
16.	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	1	
17.	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	1	
18.	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	1	
19.	Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	
20.	Судейство игры, методика судейства.	1	
21.	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	1	
22.	Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1.	1	
23.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	
24.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	
25.	Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	1	
26.	Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	
27.	Психологическая подготовка спортсмена.	1	
28.	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	1	
29.	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	1	
30.	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны	1	

	клюшки.		
31.	Длинная обводка стоек по большой дуге.	1	
32.	Техника выполнения короткой обводки.	1	
33.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	
34.	Техника выполнения силовой обводки.	1	
		34	

Список литературы

1. Быков А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показа телей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2014. - № 2 (72). – С. 31-34.
2. Быков А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. - № 4 (86). – С. 15-20.
3. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований: учебное пособие / А. В. Быков-Северодвинск: Изд-во Севмашвтуз, 2015. - 56 с.
4. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 83с.
5. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2012 – 20с.