

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6 от 17.06.2024г.

«Утверждаю»:
Руководитель МКОУ
Базарносызганской средней
школы №1
_____ Исачкин А.В.
Приказ № 163 от 18.06.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Флорбол (Новые места)»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 года

Р.п. Базарный Сызган, 2024г.

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополненности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

1) Адресат (участники) программы: 6-14 лет.

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

3) Задачи программы:

Обучающие (предметные):

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

- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;

- обучить правилам судейства и жестам судей;

Развивающие (метапредметные):

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

Воспитательные (личностные):

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

4) Организационно-педагогические условия реализации программы:

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

- *Количество учащихся в группе:* 20 человек (6-14 лет).
- *Сроки реализации программы* – 1 год.
- *Объём программы:* 144 часа.
- *Формы и режим занятий:* формы организации детей на занятии- групповая; индивидуально-групповая.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

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

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

Особенности организации образовательного процесса

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

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

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

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

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

5) Планируемые (ожидаемые) результаты:

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

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

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

Метапредметными результатами

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

Предметными результатами

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;

- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

уметь:

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

б) Уровень освоения программы: базовый

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

4 часа в неделю (144 часов в год)

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.		1		опрос
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.		1		опрос
2	Общая физическая подготовка	26	6	20	
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).		2		опрос
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки.		2		опрос

	Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.				
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.			2	Выполнение упражнений
2.4	Правила по технике безопасности.		1		Опрос
2.5	Выполнение и отработка упражнений			16	Выполнение упражнений
2.6	Повторение пройденного материала. Игра.			2	Игра
2.7	Тестирование.		1		тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.		2		опрос
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по		2		опрос

	технике безопасности.				
3.3	Выполнение и отработка упражнений			14	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	66	10	56	
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).		2		опрос
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.		2		опрос
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.		2		опрос
4.4	Изучение квалификации бросков			4	Выполнение упражнений
4.5	Правила по технике безопасности		2		опрос
4.6	Выполнение технических элементов			24	Выполнение упражнений
4.7	Отработка базовых элементов технической подготовки			26	Выполнение упражнений
4.8	Учебно-тренировочные игры. Тестирование		2	2	тестирование

5	Тактическая подготовка	26	6	20	
5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.		2		опрос
5.2	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.		2		опрос
	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве</u>			8	Выполнение упражнений
	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки</u>			10	Выполнение упражнений
	Учебно-тренировочные игры. Тестирование		2	2	тестирование
6	Контрольное тестирование	4	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	Итого	144	32	112	

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

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

Используемое оборудование: проектор, ноутбук, экран.

2. Общая физическая подготовка.

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

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

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

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

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

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- отведение и приведение;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;

- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

Используемое оборудование: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, стойки обводные, свисток, скакалки, мыт гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка:

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

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

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

Выполнение беговых упражнений:

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

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

Выполнение упражнений с элементами падения:

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

Отработка выполнения упражнений на скорость:

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

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

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

Используемое оборудование: мячи футбольные, мячи волейбольные, баскетбольные, насос, стойки для обводки, щитки футбольные, набор фишек, перчатки, клюшка для флорбола, ворота, секундомер, манишка, скакалка, свисток мат гимнастический, ноутбук, экран, проектор.

4. Техническая подготовка.

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

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

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

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и 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.

Используемое оборудование: мячи футбольные, мячи волейбольные, баскетбольные, насос, стойки для обводки, щитки футбольные, набор фишек, перчатки, клюшка для флорбола, ворота, секундомер, манишка, скакалка, свисток мат гимнастический, ноутбук, экран, проектор.

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.

Используемое оборудование: мячи футбольные, мячи волейбольные, баскетбольные, насос, стойки для обводки, щитки футбольные, набор фишек, перчатки, клюшка для флорбола, ворота, секундомер, манишка, скакалка, свисток мат гимнастический, ноутбук, экран, проектор.

6. Итоговое занятие:

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

Практика. Сдача контрольных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарно-учебный график обучения

по программе «Флорбол»

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Причина изменения даты	Форма занятий	Форма контроля
1. Вводное занятие. Техника безопасности.							
Правила поведения. Общие основы флорбола.							
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.	1				теория	опрос
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	1				теория	опрос
2. Общая физическая подготовка.							
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	2				теория	опрос
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для	2				практика	Выполнение упражнений

	отдельных мышечных групп.						ий
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.	2				практика	Выполнение упражнений
2.4	Правила по технике безопасности.	2				теория	опрос
2.5	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног;	2				практика	Выполнение упражнений
2.6	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.	2				практика	Выполнение упражнений
2.7	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег в различных положениях.	2				практика	Выполнение упражнений
2.8	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u>	2				практика	Выполнение упражнений

	- бег с различной постановкой ног.						
2.9	<u>Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности:</u> наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	2				практика	Выполнение упражнений
2.10	<u>Выполнение упражнений на расслабление (заминка).</u>	2				практика	Выполнение упражнений
2.11	<u>Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении:</u> сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.	2				практика	Выполнение упражнений
2.12	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	2				практика	Выполнение упражнений
2.13	<u>Отработка упражнений для мышц туловища:</u> на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; - поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; - переход из положения лежа в сед и	2				практика	Выполнение упражнений

	<p>обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. 						
2.14	<p><u>Отработка упражнений для мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднятие 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. 	2				практика	Выполнение упражнений
2.15	<p><u>Выполнение упражнений в парах:</u></p> <p>повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.</p>	2				практика	Выполнение упражнений

2.16	Повторение пройденного материала. Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
2.17	Повторение пройденного материала. Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
2.18	Тестирование.	2				теория	контроль
3. Специальная физическая подготовка.							
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	2				теория	опрос
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	2				теория	опрос
3.3	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	2				практика	Выполнение упражнений

	выпрыгиванием вверх; - прыжки со скакалками.						
3.4	<u>Выполнение беговых упражнений:</u> - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.	2				практика	Выполнение упражнений
3.5	<u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	2				практика	Выполнение упражнений
3.6	<u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u> - 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;	2				практика	Выполнение упражнений

	<ul style="list-style-type: none"> - 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>						
4. Техническая подготовка							
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).	2				теория	опрос
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	2				теория	опрос
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	2				теория	опрос

4.4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	2				практика	Выполнение упражнений
4.5	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	2				практика	Выполнение упражнений
4.6	Правила по технике безопасности.	2				теория	опрос
4.7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений

4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.10	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.11	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;	2				практика	Выполнение упражнений
4.12	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.13	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений

4.14	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.15	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.16	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.17	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений

4.18	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; Игра.</p>	2				практика	Выполнение упражнений
4.19	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.</p>	2				практика	Выполнение упражнений
4.20	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах;</p>	2				практика	Выполнение упражнений
4.21	<p><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.</p>	2				практика	Выполнение упражнений

4.22	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.23	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.24	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.25	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
4.26	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2				практика	Выполнение упражнений
4.27	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2				практика	Выполнение упражнений

4.28	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2				теория	контроль
5.Тактическая подготовка							
5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	2				теория	опрос
5.2	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	2				теория	опрос
5.3	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра.	2				практика	Выполнен ие упражнений
5.4	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.	2				практика	Выполнен ие упражнений
5.5	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.	2				практика	Выполнен ие упражнений

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

	- передача мяча; Игра.						упражнений
5.12	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
5.13	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
5.14	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	2				практика	Выполнение упражнений
5.15	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2				практика	Выполнение упражнений
5.16	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2				теория	контроль
6. Контрольное тестирование.							

6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2				теория	опрос
	Итоговое занятие.	2				практика	Командная игра
Итого: 144 часов							

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Материально – техническое обеспечение

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

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота с сеткой - 1 шт.
- клюшки - 20 шт.
- мячи для флорбола - 20 шт.
- медицинбол 2кг – 10шт.
- мячи футбольные - 10 шт.
- мячи баскетбольные - 10 шт.
- мяч волейбольный- 10шт
- насос -2шт
- стойки для обводки-10шт
- щитки футбольные-10шт
- набор фишек для тренировки по футболу-5шт
- перчатки вратарские – 12 шт
- кольцо баскетбольное – 2шт
- сетка волейбольная – 1шт

- секундомер- 5шт
- манишка -60шт
- скакалка – 20шт
- свисток -1шт
- мат гимнастический - 4 шт.

Информационное обеспечение.

- Видео- и фото презентации

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области информатики, знающий специфику организации дополнительного образования.

2.3.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

- Формы и методы обучения

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

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

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

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

-Общие критерии оценивания результатов:

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

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

- Умение работать в коллективе, в команде.

- Уровень воспитанности и культуры учащихся.

- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

-Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.

- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.

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

- Участие в соревнованиях.

-Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

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

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

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

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

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

-Текущая диагностика и контроль – декабрь

-Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

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

- Система контроля результативности обучения:

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

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

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

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

2.4. 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.