

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено:

на заседании МК кл. рук.

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

Руководитель МК

 (Полежако С. А.)

Согласовано:

«28» августа 2024 г.

зам. директора по ВР

 (Суханова Н. Д.)

Утверждено:

Приказ № 218/1 от 29.08.2024 г.

И. о. директора МБОУ СШ № 9

 (Денисенко Н. Ю.)



Программа спортивной секции «Флорбол»
Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Падерина Людмила
Геннадьевна
Учитель физической культуры

г. Вилючинск
2024 г.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

- принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Адресат (участники) программы: 10-14 лет.

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

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.

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 до 10 человек. Сроки реализации программы – 1 год. Режим занятия: 1 раз в неделю 4 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Всего за год - 136 часов. Формы проведения занятий- теоретическое; практическое; соревнование; инструктаж, беседа.

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

Планируемые (ожидаемые) результаты:

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

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

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

Метапредметными результатами:

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

Предметными результатами:

знать:

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

уметь:

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

Содержание программы

1. Вводное занятие.

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

2. Общая физическая подготовка.

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

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

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

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

- наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;

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

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- отведение и приведение;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

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

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

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

Выполнение беговых упражнений:

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

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

Выполнение упражнений с элементами падения:

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

Отработка выполнения упражнений на скорость:

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

- ловля и быстрая передача мяча.

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

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

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчок, 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.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
 - основных приемов по остановке 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.

5. Итоговое занятие:

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

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Оценочные и методические материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

Первая помощь при ушибе?

Основные средства закаливания организма?

Основные правила режима дня?

Что относится к личной гигиене?
 В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 Сколько таймов в одном матче?
 Какие бывают броски?
 Какими бывают передачи?
 В каком году образовался флорбол?
 Сколько длится матч?
 Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 Признаки переутомления?
 Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 Спортивная одежда флорболиста?
 Основные правила в флорболе?
 Что такое стандартное положение?
 Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 Для чего нужен дневник самоконтроля?
 Первая помощь при вывихе?
 Из чего состоит флорбольный матч?
 Какие дополнительные правила используются в игре?
 От чего зависит выбор тактики в игре?
 Назовите самую титулованную команду в флорболе.

Материально-техническое обеспечение модуля

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

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс).

К – полный комплект (на каждого ученика класса).

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Ворота флорбольные (комплект)	Д
2	Клюшки флорбольные	К
3	Флорбольные мячи	К
4	Комплект конусов тренировочных	Д
5	Комплект фишек тренировочных	К
6	Корзина для мячей	Д
7	Манишки	К
8	Маска для вратаря	Д
9	Доска тактическая	Д
10	Размер поля 9 м. х 18 м. до 40 м. на 20 м.	Д

Список литературы для учителя, родителей и для детей

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
2. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.

Хрущева. – М.; Медицина, 1991.

5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.

6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.

7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.

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

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

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

Календарно-тематический план рабочей программы «Флорбол»

№ п/п	Раздел/Тема занятия
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.
2.4	Правила по технике безопасности.
2.5	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки на одной ноге и со сменой ног;
2.6	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.
2.7	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - бег в различных положениях.
2.8	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - бег с различной постановкой ног.
2.9	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.
2.10	Выполнение упражнений на расслабление (заминка).
2.11	Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2.12	Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.
2.13	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.
2.14	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.
2.15	<u>Выполнение упражнений в парах</u> : повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.
2.16	Повторение пройденного материала. Игра.
2.17	Повторение пройденного материала. Игра.
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.
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 выпрыгиванием вверх; - прыжки со скакалками.
3.4	Выполнение беговых упражнений: - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.
3.5	Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

3.6	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; - 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
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой).
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.
4.4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.
4.5	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.
4.6	Правила по технике безопасности.
4.7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: стоя на месте в стену. Игра.
4.8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: с двух, трех шагов в стену. Игра.
4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: в движении. Игра.
5	Итоговое занятие. Практика. Сдача контрольных нормативов.