

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Протокол № 10
от «31» августа 2022 г.



Утверждено приказом № 129-2
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности

«Флорбол»

для учащихся 5-7-х классов

Педагог дополнительного образования Минаков Алексей Сергеевич

МО г. Новомосковск
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Актуальность программы. Флорбол – это командный вид спорта, один из видов хоккея, который, также как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом флорбол не является столь травматичным. Флорбол является подвижной игрой, в которой формируются и вырабатываются особенности личности ребенка, а именно: ловкость, находчивость, выдержка, активность. Занятия флорболом повышают подвижность нервных процессов, снижают утомляемость, стимулируют развитие адаптационных возможностей растущего организма, улучшают настроение, самочувствие, придают уверенность в своих силах.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к флорболу в частности. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Цель настоящей программы конкретизируется в следующих **задачах**.
Образовательные:

- получение необходимых знаний по истории игры, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов;
- получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке, 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:

- формирование и воспитание общей и спортивной (игровой) дисциплины и культуры поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям;
- профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания;
- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентирование на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- осознание своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

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.

Объем и срок освоения программы

Уровень освоения рабочей программы «Флорбол» - базовый. Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных недель в год- 34 . Общее количество часов реализации программы - 102 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 5-8-х классов (10-14 лет) МБОУ «Центр образования №9». Режим занятий: вторник 15.00-15.45, 15.50-16.30; четверг 15.00-15.45, 15.50-16.30. Форма обучения бесплатная. Состав группы не менее 15 человек. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, участие в соревнованиях по флорболу на школьном и городском уровне.

Форма организации деятельности:

- групповое занятие;
- индивидуальное занятие;
- индивидуально-групповые занятия.

Форма организации занятия

Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по правилам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Практические занятия охватывают: индивидуальную техническую подготовку, техническую и тактическую командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых.

Комбинированные - занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отработываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде городских соревнований, турниров и прочих видов открытых игр.

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

Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- знать особенности зарождения, истории флорбола;
- знать физические качества и правила их тестирования;
- понимать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях флорболом и правила его предупреждения;
- знать основы судейства игры флорбол.
- выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами в флорболе;
- уметь организовать самостоятельные занятия флорболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по флорболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на личную и командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремленность, ответственность и дисциплину;

Регулятивные:

- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- уметь самостоятельно оценивать свои действия и адекватно реагировать на критику;
- демонстрировать осознанное отношение к тренировочному процессу.

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной подвижной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность;

- понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знать и соблюдать правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- демонстрировать неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), управлять собственным эмоциональным состоянием;
- уметь адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Содержание программы

| №/ № | Разделы | Количество часов |
|---------|---------------------------------|------------------|
| 1 | Основы физической подготовки | 46 |
| 2 | Основы техники и тактики игры | 8 |
| 3 | Контрольные игры и соревнования | 6 |
| 4 | Тестирование | 4 |

Календарный тематический план

| № | Раздел | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|---|--|--------------|--|
| 1 | Организационные мероприятия по набору, анкетированию и информации по обучению. Входная диагностика. История и создания и развития за рубежом и в России. Идеология игры, принцип и методы обучения. Порядок обучения, расписание занятий. Общие сведения | 2 | Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья |
| 2 | Цели и задачи ОФП. Основные требования к обучению и выполнению. Комплекс упражнений № 1. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 3 | Выполнение упражнений на технику владения клюшкой с использованием мяча | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы |
| 4 | Знакомство с правилами флорбола. Рассказ и показ комплекса упражнений № 2. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 5 | Сдача нормативов. Первенство ЦО по флорболу среди 5-6 классов | 4 | Тестируется показатели физической подготовки. Выполняются основные технические действия и приемы |
| 6 | Изучение правил хвата использования его в игре. Привитие навыков ведения мяча, правил и приемов передачи. Комплекс упражнений № 3. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы игры. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 7 | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча. Понятие об ударах и бросках. Комплекс упражнений № 4. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы игры. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 8 | Понятие тактики во флорболе, роль и значение тактической подготовки. Комплекс упражнений № 5. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки, устранять их |
| 9 | Выполнение комплекса упражнений № 1-5. Первенство ЦО по флорболу среди 7-8 –х классов | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их. Выполняются технико – тактические действия |
| 10 | Выполнение общекомандной разминки. Комплекс упражнений № 6. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | выявлять ошибки и устранять их |
| 11 | Продолжение изучения правил игры. Комплекс упражнений № 7. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 12 | Индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча, прием и остановка мяча корпусом, ногой, клюшкой. Комплекс упражнений № 8. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 13 | Понятие атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Комплекс упражнений № 9. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 14 | Отработка технических приемов в парах. Отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения. Понятие и разбор приема мяча с ходу с последующим ведением до удара | 2 | Выполняются технико – тактические действия |
| 15 | Выполнение общекомандной разминки. Понятие необходимости индивидуальной разминки. Комплекс упражнений № 10. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 16 | Выполнение комплекса упражнений № 6-10. Первенство ЦО 9 среди 6-7-х классов | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их. Выполняются технико – тактические действия |
| 17 | Отработка навыков технических приемов работы клюшкой. Ведение мяча боком и спиной вперед | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | выявлять ошибки и устранять их |
| 18 | Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском) | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 19 | Комплекс упражнений № 11. Выполнение упражнений. Игры за воротами в парах и тройках | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 20 | Комплекс упражнений № 12. Выполнение упражнений. Продолжение изучения правил с беглым опросом | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 21 | Выполнение общекомандной и индивидуальной разминки. Комплекс упражнений № 13. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 22 | Изучение упражнений применительно к практике. Изучение элементов падения. Комплекс упражнений № 14. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 23 | Отработка навыков технических приемов. Изучение классификации ударов. Комплекс упражнений № 15. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 24 | Отработка элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 4x4 | 2 | Выполняются технико – тактические действия |
| 25 | Выполнение комплекса упражнений № 11-15. Командные игры | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их. Выполняются технико – тактические действия |
| 26 | Игра в меньшинстве 4х5. Комплекс упражнений № 16. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются технико – тактические действия. Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 27 | Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском). Комплекс упражнений № 17. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются технико – тактические действия. Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 28 | 100% проверка знаний правил. Комплекс упражнений № 18. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 29 | Выполнение индивидуальной и командной разминки. Комплекс упражнений № 19. Выполнение упражнений | 2 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 30 | Выполнение комплекса упражнений № 16-19. Командные игры | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |
| 31 | Отработка навыков выполнения ударов. Изучение и детальная проработка технических приемов выполнения ударов. Классификация бросков (ударов) | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы. Анализируются особенности выполнения, выявлять ошибки и устранять их |

| | | | |
|----|---|-----|--|
| 32 | Отработка технических приемов в командной игровой практике. Командные игры | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы |
| 33 | Отработка технических приемов в командной игровой практике. Командные игры | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы |
| 34 | Отработка технических приемов в командной игровой практике. Командные игры | 4 | Выполняются основные технические действия и приемы |
| 35 | Сдача нормативов. Командные игры | 4 | Тестируется показатели физической подготовки. Выполняются основные технические действия и приемы |
| 36 | Внутреннее первенство ЦО по флорболу | 10 | |
| | Итого | 102 | |

Контрольные испытания

| № | Наименование | 5-7 класс | |
|----|------------------------------------|-----------|-----------|
| | | мальчики | девочки |
| 1. | Бег 30 м (с) | 10,5- 8,5 | 10,7- 8,7 |
| 2. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 14,5-13,5 | 15,8-14,7 |
| 3. | Прыжок с места (см) | 55 - 70 | 50 - 65 |
| 4. | Подъем туловища за 30 (с) | 25 | 20 |
| 5. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 |

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- ворота стандартные, флорбольные;
- клюшки;
- мячи флорбольные;
- фишки, конусы;
- форма вратарская
- футболки (манишки) игровые (разные цвета);
- теннисные мячи.