

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА СУДЕЙСКОГО»**

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ ЦО № 7

---

/И.В.Симонова/  
приказ № 292 -а  
от 30.08.2023г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа кружка  
«Флорбол»**

**Рекомендована для возраста: 5-11** классы

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень реализации:** основного, среднего общего образования

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Составитель программы:**  
руководитель кружка  
Кротов Алексей Александрович

Тула  
2023 год

## 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".

**1) Возраст обучающихся:** 9 - 17 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: 15-20 человек (8-17 лет).***

- ***Сроки реализации программы – 1 год.***

- ***Объём программы: 340 часа.***

- ***Формы и режим занятий: формы организации детей на занятии - групповая; индивидуально-групповая.***

Режим занятия: 3 раза в неделю. 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.

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

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

*Обязательный спортивный инвентарь:*

- ворота - 2 шт.
- клюшки - 15 шт.
- мячи для флорбола – 50 шт.
- мячи футбольные - 10 шт.
- мячи баскетбольные - 10 шт.
- барьеры - 5 шт.

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 8-10 штук
- гимнастическая стенка – 5 пролетов.

### **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 прах и группах;

- оказывать первую помощь;

- выполнять броски из различных положений;

- играть по правилам спортивных игр.

### **б) Уровень освоения программы:**

- **Общекультурный 1 (одного) года обучения: 340 часа.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»**10 часов в неделю (340 часов в год)

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	76	2	74	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	тестирование
4	Техническая подготовка	146	10	136	тестирование
5	Тактическая подготовка	80	34	46	тестирование
6	Контрольное тестирование	4	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>54</b>	<b>286</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа «Флорбол» рассчитана на 1 года обучения. Данная рабочая программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет, 2023-2024 учебного года.

**Цель программы:** развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу с перспективой профориентации.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- 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:**

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

#### **воспитательные:**

- 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.

## 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;
- 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.

#### **4. Техническая подготовка:**

**Теория.** 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. 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.

### **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.

### **6. Итоговое занятие:**

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

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к мини-футболу.

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.

## **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.



## 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.

### **Нормативные документы, регламентирующие дополнительное образование**

- 1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ)
- 2.Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ФЛОРБОЛ»**

**2023-2024 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел/Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1. Вводное занятие. Техника безопасности.</b>			
<b>Правила поведения. Общие основы флорбола.</b>			
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.		
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.		
<b>2. Общая физическая подготовка.</b>			
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	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног;		
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.		
2.7	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег в различных положениях.		
2.8	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u>		

	- бег с различной постановкой ног.		
2.9	<u>Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности:</u> наклоны, вращения, сгибание и разгибание, упражнения с предметами.		
2.10	<u>Выполнение упражнений на расслабление (заминка).</u>		
2.11	<u>Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса</u> на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.		
2.12	<u>Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса</u> на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.		
2.13	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.		
2.14	<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 обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.		
2.15	<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 обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.		
2.16	<u>Отработка упражнений для мышц ног:</u> - поднимание на носки; - ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; - вращения 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;		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинистые покачивания в выпаде;</li> <li>- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);</li> <li>- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.</li> </ul>		
2.17	<u>Выполнение упражнений в парах:</u> повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.		
2.18	<u>Выполнение упражнений в парах:</u> повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.		
2.19	Повторение пройденного материала. Игра.		
2.20	Повторение пройденного материала. Игра.		
2.21	Повторение пройденного материала. Игра.		
2.22	Тестирование.		
2.23	Тестирование.		
<b>3. Специальная физическая подготовка.</b>			
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	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.		
3.4	<p>Выполнение прыжковых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;</li> <li>- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх.</li> </ul> <p>Максимально быстрое отталкивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;</li> <li>- прыжки со скакалками.</li> </ul>		

3.5	<p>Выполнение прыжковых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;</li> <li>- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх.</li> </ul> <p>Максимально быстрое отталкивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;</li> <li>- прыжки со скакалками.</li> </ul>		
3.6	<p><u>Выполнение беговых упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в гору на коротких отрезках 5-20м;</li> <li>- бег с резкими остановками и последующими стартами;</li> <li>- бег равномерными рывками.</li> </ul>		
3.7	<p><u>Выполнение беговых упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в гору на коротких отрезках 5-20м;</li> <li>- бег с резкими остановками и последующими стартами;</li> <li>- бег равномерными рывками.</li> </ul>		
3.8	<p><u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.</p>		
3.9	<p><u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.</p>		
3.10	<p><u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;</li> <li>- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;</li> <li>- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;</li> <li>- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;</li> <li>- бег на время;</li> <li>- кроссовая подготовка на 1 километр;</li> <li>- ускорения;</li> <li>- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.</li> <li>- ловля и быстрая передача мяча</li> </ul> <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч</p>		

<b>4. Техническая подготовка</b>			
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).		
4.2	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).		
4.3	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.		
4.4	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.		
4.5	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.		
4.6	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 использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.		
4.7	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 использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.		
4.8	Правила по технике безопасности. Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.		
4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.		
4.10	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра.		
4.11в	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену;		

	Игра.		
4.12	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.		
4.13	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.		
4.14	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра.		
4.15	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;		
4.16	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;		
4.17	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.		
4.18	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.		
4.19	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра.		
4.20	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.		



4.21	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;</p> <p>Игра.</p>		
4.22	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;</p> <p>Игра.</p>		
4.23	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;</p> <p>Игра.</p>		
4.24	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;</p> <p>Игра.</p>		
4.25 V	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;</p> <p>Игра.</p>		
4.26	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;</p> <p>Игра.</p>		
4.27	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- ведение мяча боком и спиной вперед;</p> <p>Игра.</p>		
4.28	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- ведение мяча боком и спиной вперед;</p> <p>Игра.</p>		
4.29	<p><u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u></p> <p>- отработка технических приемов в парах и группах;</p>		

4.30	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах;		
4.31	<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.		
4.32	<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.		
4.33	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.		
4.34	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.		
4.35	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.		
4.36	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра.		
4.37	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.		
4.38	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		
4.39	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		
4.40	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		

## 5.Тактическая подготовка

5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.		
5.2	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.		
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.		
5.4	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.		
5.5	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.		
5.6	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.		
5.7	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.		
5.8	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2,1х3; Игра.		
5.9	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра.		
5.10	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра.		
5.11	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.		

5.12	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.		
5.13	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; Игра.		
5.14	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.		
5.15	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.		
5.16	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.		
5.17	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.		
5.18	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.		
5.19	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.		
5.20	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.		
5.21	<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.		
5.22	<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.		
5.23	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		
5.24	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		
5.25	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.		

**6. Контрольное тестирование.**

6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.		
6.2	<b>Итоговое занятие.</b>		
<b>Итого: 340 часов</b>			