



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОЛ им. ЛИЗЫ ЧАЙКИНОЙ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФЛОРБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 смена: 16 часов
Возрастная категория: 6- 17 лет
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная

Автор-составитель:
А.А. Харченко
инструктор по физической культуре

Саратов 2025 г.

Краткая аннотация

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» составлена на основе «Примерной программы для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для отдыхающих в ДОЛ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех смен.

Программа адресована детям от 6-17 лет.

Программа рассчитана на 1 смену (21 день), периодичность занятий – 3 раза в неделю.

По программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Пояснительная записка.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которая включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Новизна данной программы от уже существующих программ по флорболу является личностно-ориентированный подход, на основе которого осуществляется всестороннее развитие личности отдыхающих, раскрытие природного творческого начала через физическую подготовку и применение средств игры в флорбол. Также отмечено, что новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной

работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а также научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабым.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья отдыхающих посредством приобщения к регулярным занятиям флорболом.

Задачи

Образовательные:

- ознакомление с историей развития флорбола;
- обучение технико-тактическим приемам;
- формирование представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Воспитательные:

- воспитание потребности в физических упражнениях;
- воспитание чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости.

Развивающие:

- развитие двигательных навыков и умений;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-16 лет.

Срок реализации: 1 смена (21 день).

Формы реализации:: очная

Формы организации деятельности.

Занятия - групповые и индивидуальные.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Наполняемость: 12 человек.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы: соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты

Личностные УУД:

- способность к самооценке;
- установка на здоровый образ жизни;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях.
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки, необходимых при совершенствовании техники и тактики избранного вида спорта.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Предметные УУД:

- иметь первоначальное представление о технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, об истории развития флорбола и правилах этой спортивной игры;
- организовывать здоровьезберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в парах с мячом.

Ожидаемые результаты.

Отдыхающие должны ***знать:***

- значение и место флорбола в системе физического воспитания;
- правила игры.

Уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- применять различные приемы.

Формы контроля.

Беседа, опрос, тестирование, игра, соревнование.

Ожидаемый результат: развитие физических качеств, приобретение навыков техники и тактики игры в флорбол.

Формы подведения итогов: тесты по физической и технической подготовке и участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка.	3	0,5	2,5	Тест
3	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	8	0,5	7,5	Игра
4	Организация и проведение соревнований.	3	0,5	2,5	Соревнование
	Итого:	16	2,5	13,5	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности. Значение и место флорбола в системе физического воспитания.

Практика. Подвижные игры с мячом.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 3. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Практика: Стойка флорболиста (высокая, средняя, с остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тема 4. Организация и проведение соревнований.

Теория: Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Практика. Соревнования.

Обеспечение программы.

Кадровое обеспечение.

Руководитель объединения - тренер-преподаватель.

Материально-технические условия.

Для проведения занятий в секции по флорболу необходимо иметь следующий инвентарь:

- Ключки флорбольные.
- Ворота для флорбола (160-150см).
- Гимнастические скамейки.
- Скакалки.
- Мячи набивные (1-2 кг).
- Мячи флорбольные.
- Фишки для обводки.

Методическое обеспечение.

Учебно – методический комплект:

- тематическое планирование и подробные планы занятия в соответствии с учебным планом;
- конспекты занятий;
- мастер – классы с методическим сопровождением;
- диагностический материал;
- тесты на выявление уровня знаний;
- беседы;
- инструкции;
- наглядные пособия;
- игры.

Информационное обеспечение:

- презентации;
- видеоролики;
- интернет - источники.

Предлагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры в флорбол отдыхающие должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что отдыхающие, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Критерии и способы определения результативности

Педагог использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый.*

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического

собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик.

Текущий контроль производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде зачетного занятия (сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревновании.

Список литературы.

1. О.Ю. Масалова Высшее образование. Теория и методика физической культуры – Ростов н/Д : Феникс, 2018.
2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
3. Крювченкова Ирина Михайловна. Флорбол в дополнительном образовании Нижний Новгород 2016 г.

Календарно- тематический план

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь			Групповая	0,5	<i>Вводное занятие.</i> Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности. Значение и место флорбола в системе физического воспитания.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	Беседа
2	Июнь			Групповая	2,5	Подвижные игры с мячом.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	
3	Июнь			Групповая	0,5	<i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i> Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	Тест
4	Июнь			Групповая	2,5	Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i>	ДЛО им. Лизы Чайкиной	Игровые приемы работы

						- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. - Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. - Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. - Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. - Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						с элементами сопротивления.		
5	Июнь			Групповая	0,5	<i>Техническая подготовка. Тактическая подготовка.</i> Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов в флорболе. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	
6	Июнь				7,5	Стойка флорболиста (высокая, средняя, с остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с	ДЛО им. Лизы Чайкиной	Игра

					уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой. Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в		
--	--	--	--	--	---	--	--

						спортивных и подвижных играх.		
7	Июнь				0,5	<i>Организация и проведение соревнований.</i> Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	
8	Июнь			Групповая	2,5	Соревнования по флорболу.	ДЛО им. Лизы Чайкиной	Соревнова ние

