

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 25»  
(МБОУ «СОШ № 25»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №12  
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 211  
от «01» сентября 2022 г.  
Директор МБОУ «СОШ № 25»  
И.И. Бурцева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Флорбол»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации рабочей программы – 1 год

Автор-составитель:  
Белов Сергей Сергеевич,  
учитель физической культуры

г. Новомосковск, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Флорбол - игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определенные правила.

Флорбол – самый молодой из видов хоккея вообще. Флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения, способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т. д.). Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Учащиеся овладевают навыками игры в флорбол и универсальными учебными действиями (УУД): формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели, умение общаться со сверстниками в соревновательной и игровой деятельности, умение оказывать помощь учащимся в совместном освоении технических действий, умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками, развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней представлено система тренировочных занятий по физической, технической, тактической и интегральной подготовки, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Предлагаемая программа помогает не только улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, но и учит успешно выстраивать отношения с другими людьми, работать в группе, в коллективе.

Программа «Флорбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- Принцип модификации, основанный на выборе средств. Методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые индивидуальные особенности детей;
- Принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- Принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Перечисленные принципы и особенности курса способствуют достижению планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Актуальность программы заключается в том, что учащиеся смогут восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры, в особенности тактическим приемами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что акцент сделан на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в флорбол.

**Цель** - создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности школьника средствами физической культуры, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- обучение основам техники и тактики игры в флорбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям флорболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 34 чав (1 час в неделю).

Использование при реализации программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается. Обучение ведется на русском языке.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивный травматизм и его предупреждение.	1	1		Зачёт по ТБ
2.	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1	1		
3.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	1		Зачёт
4.	Ведение мяча различными способами.	1		1	Зачёт
5.	Прием и передача мяча на месте.	1		1	Зачёт
6.	Техника выполнения удара, броска по мячу.	1		1	Зачёт
7.	Правила хвата и использование его в игре.	1		1	Зачёт
8.	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	1		1	Зачёт
9.	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	1		1	
10.	Прием и передача мяча в парах на месте.	1		1	Зачёт
11.	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	1		1	
12.	Прием и передача мяча в парах в движении.	1		1	Зачёт

13.	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1		1	Зачёт
14.	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	1		1	Зачёт
15.	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	1		1	
16.	Техника приема и остановки мяча корпусом.	1		1	
17.	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	1	1		
18.	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	1		1	Зачёт
19.	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	1		1	
20.	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	1		1	
21.	Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	1	1		
22.	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	1		1	Зачёт

23.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		1	
24.	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	1		1	Зачёт
25.	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	1		1	Зачёт
26.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
27.	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	1		1	
28.	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	1		1	Зачёт
29.	Длинная обводка стоек по большой дуге.	1		1	Зачёт
30.	Техника выполнения короткой обводки.	1		1	Зачёт
31.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1		1	
32.	Техника выполнения силовой обводки.	1		1	
33.	Судейство игры, методика судейства.	1	1		
34.	Контроль подготовленности занимающихся.	1		1	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Теоретическая подготовка*

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Тема 3.** Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

**Тема 4.** Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема 5.** Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема 6.** Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема 7.** Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

**Тема 8.** Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема 9.** Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема 10.** Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

**Тема 11.** Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					1	Спортивный травматизм и его предупреждение.	Спортивный зал	Зачёт по ТБ
2.					1	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
3.					1	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
4.					1	Ведение мяча различными способами.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
5.					1	Прием и передача мяча на месте.	Спортивный зал	Практическое занятие
6.					1	Техника выполнения удара, броска по мячу.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
7.					1	Правила хвата и использование его в игре.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
8.					1	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
9.					1	Передвижение по залу в игре по направлениям	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие,



						Учебная игра.		
10.					1	Прием и передача мяча в парах на месте.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
11.					1	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	Спортивный зал	Групповая работа
12.					1	Прием и передача мяча в парах в движении.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
13.					1	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	Спортивный зал	Практическое занятие
14.					1	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Спортивный зал	Практическое занятие
15.					1	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	Спортивный зал	Практическое занятие
16.					1	Техника приема и остановки мяча корпусом.	Спортивный зал	Практическое занятие, индивидуальная работа
17.					1	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
18.					1	Техника	Спортивный	Беседа,

						приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	спортивный зал	практическое занятие, индивидуальная работа
19.					1	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
20.					1	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
21.					1	Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие, групповая работа
22.					1	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	Спортивный зал	Практическое занятие, групповая работа
23.					1	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
24.					1	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие

						удара.		
25.					1	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	Спортивный зал	Практическое занятие, индивидуальная работа
26.					1	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
27.					1	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
28.					1	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
29.					1	Длинная обводка стоек по большой дуге.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
30.					1	Техника выполнения короткой обводки.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
31.					1	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие
32.					1	Техника выполнения силовой	Спортивный зал	Беседа, практическое занятие

						обводки.		
33.					1	Судейство игры, методика судейства.	Спортивный зал	Практическое занятие, групповая работа
34					1	Контроль подготовленности занимающихся.	Спортивный зал	Показательная игра

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Кадровые условия

Программа реализуется при непосредственном участии учителя начальных классов Юденко Анастасии Николаевны (проведение занятий, индивидуальная работа, работа с родителями, координация взаимодействия участников образовательного процесса).

### Материально-технические условия

*Условия реализации программы*

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут 1 раз в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

*Формы организации образовательной деятельности*

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

*Методы обучения.*

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

*Занятия строятся по определенной структуре:*

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).

- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

**Подготовительной** (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кисти пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

*При выборе методов ведения занятия используются:*

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в

общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:*

– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

– постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

*Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:*

- соревнование;

- игра;

- сдачи нормативов;

- упражнения;

*Материально-техническое обеспечение*

Оборудованный спортивный зал с соответствующей учебно-материальной базой.

*Спортивное оборудование:*

- мячи флорбольные;

- клюшки для флорбола;

- мячи теннисные;

- конусы и стойки;

- скакалки;

- мячи футбольные и т.д..

### *Список литературы*

1. Флорбол: правила игры и толкования. – М.: Спорт Академ Пресс, 2005.
2. Флорбол: правила игры. – М, 2005.
3. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.
4. Организация и методика занятий школьников в секции по месту жительства. – Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА, 1999.
5. Флорбол в школе. – Нижний Новгород, 2003.