

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Флорбол»

**Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации – 3 года**

2022-2023 уч. год

Разработчик: Давыдова Н.А.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «Флорбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового уровня освоения.

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

Основная задача 3 года обучения - совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на первом и втором году обучения. Изучение новых, более сложных элементов физической, технической и тактической подготовки. Практическое применение полученных знаний в игровой деятельности. Овладение индивидуально техникой.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию,

творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,
- владение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- овладение тактикой коллективной игры – флорбола,
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по флорболу,
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, учитывающих индивидуальные способности,
- достижение высоких спортивных результатов.

По окончании 3 года обучения

знать:

- правила и регламент проведения соревнований по флорболу;
- место и роль флорбола в системе образования скандинавских стран;
- основные системы организма человека;
- роль общекомандной разминки и ее виды;
- комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата;
- виды перекаатов;
- технику легкоатлетических упражнений;
- правила по технике безопасности;
- тактические схемы при игре в равных составах;
- правила личной гигиены;
- правила организации и проведения спортивных игр.

уметь:

- выполнять общекомандную разминку;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- выполнять все виды бросков применительно к игровой практике;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча применительно к игровой практике;
- выполнять элементы технической и тактической подготовки в игровой практике;
- соблюдать правила личной гигиены;

Календарно-тематический план 3 года обучения

№	Дата провед.	Тема занятия	Кол-во часов
1		Методы организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	2
2		Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2
3		Роль и значение общекомандной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП)	2
4		ОФП: упражнения для развития вестибулярного	2

		аппарата	
5		ОФП: упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
6		ОФП: упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
7		ОФП: упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
8		ОФП: упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
9		ОФП: упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
10		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
11		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
12		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
13		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
14		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
15		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
16		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
17		ОФП: легкоатлетические упражнения	2
18		Система упражнений применительно к игровой практики, техника их выполнения	2
19		СФП: Выполнение беговых упражнений.	2
20		СФП: Выполнение беговых упражнений.	2
21		СФП: Выполнение беговых упражнений.	2
22		СФП: Выполнение беговых упражнений.	2
23		СФП: Выполнение беговых упражнений.	2
24		СФП: игровые и технико-тактические упражнения	2
25		СФП: игровые и технико-тактические упражнения	2
26		СФП: игровые и технико-тактические упражнения	2
27		СФП: игровые и технико-тактические упражнения	2
28		СФП: игровые и технико-тактические упражнения	2
29		СФП: упражнения для развития ловкости	2
30		СФП: упражнения для развития ловкости	2
31		СФП: упражнения для развития ловкости	2
32		СФП: упражнения для развития ловкости	2
33		СФП: упражнения для развития ловкости	2
34		СФП: упражнения для развития ловкости	2
35		Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий	2
36		СФП: «Эстафета футболистов»	2
37		СФП: «Эстафета футболистов»	2
38		СФП: «Эстафета футболистов»	2
39		СФП: «Эстафета футболистов»	2
40		СФП: «Эстафета баскетболистов»	2
41		СФП: «Эстафета баскетболистов»	2
42		СФП: «Эстафета баскетболистов»	2
43		СФП: «Эстафета баскетболистов»	2
44		Способы остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений.	2
45		СФП: упражнение на остановку мяча	2
46		СФП: упражнение на остановку мяча	2

47		СФП: упражнение на остановку мяча	2
48		СФП: упражнение на остановку мяча	2
49		СФП: остановка мяча вовремя хотьбы	2
50		СФП: остановка мяча вовремя хотьбы	2
51		СФП: остановка мяча вовремя хотьбы	2
52		СФП: остановка мяча во время бега	2
53		СФП: остановка мяча во время бега	2
54		СФП: остановка мяча во время бега	2
55		СФП: остановка мяча в прыжке	2
56		СФП: остановка мяча в прыжке	2
57		СФП: остановка мяча в прыжке	2
58		СФП: ускорение и остановка мяча	2
59		СФП: ускорение и остановка мяча	2
60		СФП: ускорение и остановка мяча	2
61		Виды подвижных игр с мячом	2
62		Подвижные игры с мячом	2
63		Подвижные игры с мячом	2
64		Подвижные игры с мячом	2
65		Подвижные игры с мячом	2
66		Подвижные игры с мячом	2
67		Понятие индивидуальной техники. «Финты» как средство технической подготовки	2
68		СФП: ведение и передача мяча	2
69		СФП: ведение и передача мяча	2
70		СФП: ведение и передача мяча	2
71		СФП: ведение и передача мяча	2
72		СФП: ведение и передача мяча	2
73		Технические приемы работы клюшкой	2
74		СФП: приемы работы клюшкой	2
75		СФП: приемы работы клюшкой	2
76		СФП: приемы работы клюшкой	2
77		СФП: приемы работы клюшкой	2
78		СФП: приемы работы клюшкой	2
79		Тактические схемы игры в равных составах, их практическое применение	2
80		Передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях	2
81		СФП: передвижение игроков в позиционной атаке	2
82		СФП: передвижение игроков в позиционной атаке	2
83		СФП: передвижение игроков в позиционной атаке	2
84		СФП: передвижение игроков в позиционной атаке	2
85		СФП: переход из обороны в атаку	2
86		СФП: переход из обороны в атаку	2
87		СФП: переход из обороны в атаку	2
88		СФП: контратакующие действия	2
89		СФП: контратакующие действия	2
90		СФП: контратакующие действия	2
91		СФП: контратакующие действия	2
92		Учебно-тренировочные игры.	2
93		Учебно-тренировочные игры.	2

94		Учебно-тренировочные игры.	2
95		Учебно-тренировочные игры.	2
96		Учебно-тренировочные игры.	2
97		Учебно-тренировочные игры.	2
98		Разбор и анализ ошибок	2
99		Разбор и анализ ошибок	2
100		Разбор и анализ ошибок	2
101		Контрольная сдача нормативов	2
102		Контрольная сдача нормативов	2
103		Контрольная сдача нормативов	2
104		Турниры по флорболу	2
105		Турниры по флорболу	2
106		Турниры по флорболу	2
107		Турниры по флорболу	2
108		Итоговое занятие: рефлексия, награждение	2
		ИТОГО:	216

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Место флорбола в системе школьного образования скандинавских стран. Методы организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Материально-техническое обеспечение и уровень проведения соревнований.

Основные системы организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная), навыки самоконтроля артериального давления и пульса. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Документация при проведении соревнований по флорболу (положение, протокол, заявка).

2. Общая физическая подготовка:

Теория. Роль и значение общекомандной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Комплексы общеразвивающих упражнений в системе общекомандной разминки. Виды упражнений для развития вестибулярного аппарата. Легкоатлетические упражнения как средство подготовки юных флорболистов. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений изученных на первом и втором году обучения, совершенствование техники их выполнения.

Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата:

- группировка в приседе, сидя, лежа на спине;
- перкаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки, перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях;
- выполнение кувырков вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Выполнение легкоатлетических упражнений:

- бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег;
- повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта;
- эстафетный бег до 60 м этапами;
- бег до 60 м с препятствиями;

- бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300-500 м.
- прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.
- метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность;
- метание мяча в цель с 5 м, с 10 м;
- метание мяча в стену на дальность отскока.

Эстафеты: эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Система упражнений применительно к игровой практики, техника их выполнения. Техника упражнений на координационном тренажере. Повторные методы тренировки, их применение в тренировочном процессе флорболистов. Спортивные и подвижные игры как средство тренировки.

Практика. Выполнение упражнений изученных на первом и втором году обучения, совершенствование техники их выполнения.

Выполнение беговых упражнений:

- длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин);
- переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин);
- кроссы 1-3 км;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут;
- чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Выполнение упражнений применительно к игровой практики:

- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной;
- упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера и наоборот;
- упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Выполнение у упражнений для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов;
- бег с прыжками через препятствия;
- падения и подъемы;
- игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе;
- выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений;
- передача мяча в движущуюся цель;
- упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек;
- эстафеты с элементами акробатики;
- Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод».

Выполнение упражнений для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны.
- вращения туловища, шпагат, полушпагат.
- упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.
- упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Подвижные игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

4. Техническая подготовка:

Теория. Повторение правил выполнения бросков по категориям их сочетания с другими техническими элементами. Технические приемы игры при выполнении стандартных ситуаций. Технические приемы в командной игровой практике. Понятие индивидуальной техники. «Финты» как средство технической подготовки. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка элементов технической подготовки:

- отработка по указанию тренера, бросков (ударов) поочередно на каждом занятии;
- отработка навыков остановки, приема и передачи «верхнего паса»;
- отработка индивидуальной техники игры в объеме изученного и освоенного материала по указанию тренера;
- продолжение отработки индивидуальных навыков ведения и передачи мяча по упражнениям, прием и остановка мяча корпусом, ногой клюшкой;
- продолжение отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- технические приемы игры при выполнении стандартных ситуаций;
- отработка навыков выполнения ударов;
- отработка общекомандных технических приемов в проведении замены, штрафного времени;
- отработка различных «финтов» по указанию тренера;
- отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском);
- практическая отработка элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2x0,3x0,2x1,3x1, 3x2, 5x3,5x4.

Учебно-тренировочные игры.

5. Тактическая подготовка:

Теория. Тактические схемы игры в большинстве и меньшинстве, их практическая реализация. Тактические схемы игры в равных составах, их практическое применение. Понятие командной тактики. Разбор типичных тактических ошибок.

Практика. Совершенствование элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве изученных на первом и втором году обучения:

- 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 – игровые схемы 1x0, 2x0, 3x0, 2x1, 3x1;
- тактика игры в защите – игровые схемы 1x2,1x3;
- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5x4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4x5.

Выполнение тактических упражнений применительно к игровой практике:

- отработка индивидуальных и командных тактических действиях по указанию тренера;
- схемы командной игры в равных составах;
- схемы игры за воротами и «через борт».

Учебно- тренировочные игры.

6. Контрольное тестирование.

Теория. Анализ ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Практика. Турнир по флорболу.