

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Флорбол»

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

Разработчик: Давыдова Н.А., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

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.

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

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.

Новизна программы состоит в том, что она впервые создана для учащихся.

Актуальность программы 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что она направлена не только на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, обучение технико-тактическим действиям, а также и для дальнейшей подготовки спортсменов разного уровня мастерства.

Адресат программы - дети и подростки разного уровня физической подготовки в возрасте 7-16 лет.

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

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 жестах 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

Условия реализации – наличие ученического контингента, педагога-тренера, а также необходимые

- спортивный зал
- ворота
- клюшки (20 шт.)
- мячи (100 шт.)
- тренажер координационный (2 шт.)
- барьеры (15 шт.)
- 2 раздевалки (мужская и женская)
- душевые

Общеобразовательная программа «Флорбол» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 16 лет. Для занятий флорболом принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся:

- 1 год обучения — 2 раза в неделю по 2 часа, за год — 144 часа;**
- 2 год обучения — 3 раза в неделю по 2 часа, за год — 216 часов;**
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, за год — 216 часов.**

Количество детей в группе:

- 1 год обучения – 15 человек(7-9 лет);
- 2 год обучения – 12 человек(10-12 лет);
- 3 год обучения – 10 человек (13-16 лет)

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 обучения учащиеся будут знать:

- правила по технике безопасности;
- правила проведения соревнований по флорболу;
- правила судейства и жесты судей;
- историю возникновения и развития флорбола;
- технико-тактические действия и схемы;
- правила личной гигиены;
- комплекс общефизических и специальных упражнений

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;
- проводить и судить соревнования;
- играть по правилам;
- применять технико-тактические действия;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять комплекс общефизических и специальных упражнений

Учебно-тематический план 1 год обучения (144 час.)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной: сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	26	6	20	Педагогические наблюдения
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	
4	Техническая подготовка	66	8	58	
5	Тактическая подготовка	26	6	20	Зачётное занятие
6	Контрольное тестирование	4	2	2	Педагогические наблюдения, заполнение диагностических карт
7	Итоговое занятие	2	-	2	Самоанализ, рефлексия
	Итого	144	30	114	

По окончании 1 года обучения

знать:

- история возникновения и развития флорбола;
- значение общей и специальной физической подготовки;
- комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- правила по технике безопасности;
- базовые элементы техники владения мячом;
- базовые элементы тактических действий;
- правила личной гигиены;
- правила организации и проведения подвижных игр

уметь:

- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- выполнять базовые элементы техники владения мячом: остановка, ведение и передача мяча;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам подвижных игр

Основная задача 2 года обучения – совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на первом году обучения. Изучение новых, более сложных элементов физической, технической и

тактической подготовки. Закрепление у занимающихся базовых теоритических и практических навыков выполнения упражнений.

Учебно-тематический план 2 год обучения (216 час.)

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной: собеседование, сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	42	8	34	Зачетное тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Педагогические наблюдения, заполнение диагностических карт
4	Техническая подготовка	108	28	80	
5	Тактическая подготовка	30	4	26	
6	Контрольное тестирование	4	2	2	Зачет
7	Итоговое занятие	2	-	2	Самооценивание, взаимооценивание
	Итого	216	48	168	

По окончании 2 года обучения

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- роль индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- правила по технике безопасности;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила личной гигиены;
- правила организации и проведения спортивных игр.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и группах;

- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам спортивных игр.

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.

Учебно-тематический план 3 год обучения (216 час.)

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной: собеседование, сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	42	8	34	Зачетное тестирование
3	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Педагогические наблюдения, заполнение диагностических карт
4	Техническая подготовка	100	20	80	
5	Тактическая подготовка	34	6	28	
6	Контрольное тестирование	4	2	2	Зачет
7	Итоговое занятие	2	-	2	Самооценивание, взаимооценивание
	Итого	216	44	172	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю

Оценочные и методические материалы

Форма организации деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая

Форма организации занятий:

- теоретическое;
- практическое;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- соревнование;
- тестирование;
- инструктаж

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- тестирование;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие

Нормативы ОФП. Техническая подготовка.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		7 лет	8 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6.2	5.8	5.3
2	Кросс без учета времени (м)	300	300	500
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4	Удар по мячу на дальность (м)	8	18	28
5	Бег на 30 м вед.мяча (сек)	-	4	8
6	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	4	8

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		7 лет	8 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6.2	5.8	5.3
2	Кросс без учета времени (м)	300	300	500
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4	Удар по мячу на дальность (м)	8	18	28
5	Бег на 30(м) ведение мяча (сек)	-	4	8
6	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	4	8

Контроль и формы фиксации результата обучения

Контроль знаний учащихся обеспечивает оперативное управление образовательным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса. Основными видами контроля являются:

- **входной** контроль (собеседование, анкетирование);
 - **текущий** контроль (педагогический опрос, наблюдение, контрольное занятие);
 - **промежуточная** аттестация (открытый урок, конкурс, концерт, фестиваль, праздник);
 - **итоговая** аттестация (конкурс, фестиваль, открытое занятие, защита портфолио и др.).

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела программного материала и направлена на поддержание дисциплины, выявление отношения к обучению и носит стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом, отмечается отношения обучающегося к занятиям, его старание, прилежность, инициативность и проявление самостоятельности, темп продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им образовательных задач на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока раз в полугодие.

При прохождении итоговой аттестации обучающимся необходимо продемонстрировать знания в соответствии с программными требованиями. Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия, защиты портфолио достижений. При проведении итоговой аттестации учитываются критерии качества подготовки обучающегося, позволяющие определить уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Список литературы:

- Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
- Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
- Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
- Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
- Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
- Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
- Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
- Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
- Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
- Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
- «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>.
- 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>.