

ПРИНЯТО:
Членами общего собрания
ПРОТОКОЛ №7 от 18.03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
№ 7 от 18.03.2024 г.
ВРСО «Федерация Флорбола»



А.А. Пьянкова.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Флорбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возрастная категория: 5-17 лет

Срок реализации: 2024 -2025 учебный год.

Составила: Селезнёва Анастасия Михайловна,
Педагог-организатор

г. Череповец 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Краткая аннотация
 - 1.2. Пояснительная записка (общая характеристика программы)
 - 1.3. Актуальность программы.
 - 1.4. Цели и задачи программы
 - 1.5. Особенности организации образовательного процесса.
 - 1.6. Планируемые результаты
 2. Комплекс организационно- педагогических условий:
 - 2.1. Учебный план.
 - 2.2 Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.
 - 2.3 Модуль 1. Теоретическая подготовка.
 - 2.4 Модуль 2. Общая физическая подготовка.
 - 2.5 Модуль 4. Специальная физическая подготовка.
 - 2.6 Модуль 5. Техничко-тактическое мастерство.
 - 2.7 Обеспечение программы.
- Список литературы:

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» (далее – Программа) включает в себя теоретический и практический комплекс теми итоговое занятие – соревнование. Программа направлена на физическое и нравственное воспитание личности ребенка, посредством знакомства и освоения командного вида спорта – флорбол.

Занятия флорболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движения, скоростно-силовых качеств, формирование различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а так же формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

1.2 Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы. Образовательная программа «Флорбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Флорбол – это командный вид спорта, динамичная и увлекательная игра, один из видов хоккея, который, также, как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом флорбол не является столь травматичным. Флорбол представляет собой хоккей с мячом в зале, вес мяча 23 грамма, вес клюшки не более 250 грамм. Занятия флорболом полезны для детей школьного возраста – это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена. В игре формируются многие особенности личности ребенка, вырабатывается легкость, находчивость, выдержка, активность и развиваются психологические процессы.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, подвижные игры всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению задач физического воспитания. Игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила и выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

1.3 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.

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.

Новизна. Впервые флорбол появился в Швеции в середине 70х годов. Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы. Это даёт возможность создавать команды детей.

В России флорбол появился относительно недавно – с 1992 года, когда появился «Российский центр ринкбола и флорбола», сейчас являющийся одноименной федерацией – Национальная Федерация Флорбола России (НФФР). В Вологодской области развитие флорбола началось в 2008 году в п. Устье из-за отсутствия условий для хоккея.

Флорбол – это динамично развивающийся вид спорта, во многих регионах России его уже применяют в системе дополнительного образования. За счет того, что данный вид спорта отличается низкой травмоопасностью, он может стать альтернативой таким видам спорта как хоккей с шайбой, хоккей на траве, футбол и некоторых других видов спорта.

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающий интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: память, оперативность мышления и воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Педагогическая целесообразность программы «флорбол» 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.

1.4 Цели и задачи программы.

Целью программы является всестороннее физическое развитие, совершенствование физических качеств единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья, формирование умений и навыков игры во флорбол, приобщение к спорту.

Задачи программы:

Образовательные – обучение знаниям в области истории и развития флорбола. Обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приемам спортивной игры во флорбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков общеразвивающих и специальных упражнений, обучение правилам судейства.

Развивающие – развитие физических способностей, стремление и желание к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитательные – приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, дисциплинированности, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества как чувство товарищества смелость, воля к победе.

1.5 Особенности организации образовательного процесса.

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первое – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование всех 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.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-17 лет.

Условия набора и формирования групп: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 12 месяцев, объем 108 часов.

Форма обучения:

- теоретическая – лекции, беседы, инструктажи;
- практическая – мастер-классы, открытые занятия, выполнение упражнений, учебно-тренировочные игры, соревнования;

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Формы организации деятельности: групповая (по возрастам 5-7,8-11, 12-14, 15-17).

Режим занятия: 3,5 часа в неделю: одно занятие 2 академических часа и второе занятие 1,5 академических часа (45 минут одно занятие).

Наполняемость учебных групп: 20 человек.

1.6 Планируемые результаты:

Ожидаемым результатом прохождением 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.

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 нападения;
- 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 парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

2. Комплекс организационно- педагогических условий:

2.1 Учебный план.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	14	10	4
2	Общая физическая подготовка	23	10	13
3	Специальная физическая подготовка	25	5	20
4	Технико-практическое мастерство	46	13	33
	Итого	108	36	70

2.2 Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

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 обучающихся.

- 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.

- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- педагогическое наблюдение.
- Устный опрос.
- Самоанализ.

Анализ приобретенных навыков.

- Контрольное испытание.
- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в виде текущего контроля. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений один раз в 6 месяцев.

- 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 сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация/контроль освоения учащимися дополнительной Общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь.

- Итоговая диагностика и контроль – апрель – май.

Формы проверки уровня освоения программы.

Способом проверки результатов обучения является повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интерес к занятиям, уровень культуры и мастерства.

2.3 Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Цель: сформировать основные понятия физической культуры и спорта, изучения основ направления флорбола.

Понятия и знания: физическая культура, происхождение и первоначальное развитие флорбола, понятие о гигиене спорта, режиме питания, техники безопасности, оборудование и инвентарь, приемы и тактика игры.

Умения:

- ведение безопасной игры;
- правильно ухаживать за инвентарем и оборудованием;
- правильно применять правила игры;
- анализировать основные технические и тактические ошибки.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорта в России	1	1	-	Лекция. Устный опрос.
2	Флорбол в России и за рубежом	1	1	-	Лекция. Устный опрос.
3	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.	2	1	1	Лекция. Контроль знаний – тест.

4	Обеспечение техники безопасности в флорболе.	1	1	-	Лекция. Устный опрос.
5	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.	1	1	-	Устный опрос.
6	Изучение и анализ техники основных приемов игры.	2	1	1	Лекция. Практика.
7	Изучение и анализ тактики игры	2	1	1	Лекция. Практика.
8	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена	1	1	-	Беседа.
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	1	1	Лекция. Контроль знаний – тест.
10	Установки перед играми и разбор проведенных игры	1	1	-	Беседа.
	Итого	14	10	4	

2.4 Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Цель: сформировать основные понятия общей физической подготовки и общеразвивающих упражнений.

Понятия и знания: разминка, строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, акробатические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- выполнять групповые команды;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять начальные навыки в технике спортивных игр.

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП)	2	2	-	Лекция. Устный опрос.
2	Строевые упражнения	2	1	1	Лекция. Практика.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	1	1	Лекция. Практика.
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	1	1	Лекция. Практика.
5	Акробатические упражнения.	2	1	1	Лекция. Практика.
6	Легкоатлетические упражнения.	2	1	1	Лекция. Практика.
7	Спортивные игры.	4	1	3	Лекция. Практика.

					– игра.
8	Подвижные игры.	4	1	3	Лекция. Практика – игра.
9	Эстафеты.	3	1	2	Лекция. Практика – эстафеты.
	Итого	23	10	13	

2.5 Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Цель: сформировать основные понятия упражнений для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости.

Понятия и знания: техники выполнения упражнений для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости.

Умения:

- выполнять упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости.

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Упражнения для развития быстроты.	5	1	4	Лекция. Практика.
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..	5	1	4	Лекция. Практика.
3	Упражнения для развития выносливости..	5	1	4	Лекция. Практика.
4	Упражнения для развития ловкости..	5	1	4	Лекция. Практика.
5	Упражнения для развития гибкости.	5	1	4	Лекция. Практика.
	Итого	25	5	20	

2.6 Модуль 4. Техничко-тактическое мастерство.

Цель: сформировать понятие тактики и техники игры.

Понятия и знания: техника передвижения, техника нападения техника защиты, техника игры в нападении, техника игры в защите, техника игры вратаря.

Умения:

- выполнять техники передвижения, нападения и защиты;
- применять тактику игры в нападении, защите и игры вратаря.

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника полевых игроков.	10	3	7	Лекция. Практика.
2	Техника игры вратаря.	18	5	13	Лекция. Практика.
3	Тактика игры.	18	5	13	Лекция. Практика.
	Итого	46	13	33	

2.7 Обеспечение программы.

Учебно-методический комплекс.

УМК программы состоит из трех компонентов:

- учебное и методическое пособие для педагогов и учащихся;
- система средств обучения;
- система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов.

Дидактические средства:

- иллюстрированный материал к темам программы.

Основой системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- нормативы по ОФП и СФП.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса.

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы);

- практически – прикладные;
- творческие (развивающие игры, моделирующие ситуации);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях).

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является:

- спортивный игровой зал с твердым ровным покрытием и воротами;

Для проведения лекционных занятий необходимы:

- учебный кабинет – 1 шт.;
- компьютер – 2 шт.;
- колонки – 2 шт.;
- принтер – 1 шт.;
- учебно-наглядные пособия – 2 шт.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота – 2 шт.;
- клюшки – 20 шт.;
- скамьи – 4 шт.;
- мячи для флорбола – 20 шт.;
- комплект флорбольной защитной формы (брюки, свитер, наколенники, шлем, перчатки) – 2 шт.;
- сетка для флорбольных ворот – 2 шт.;
- конусы – 8 шт.

Список литературы.

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. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М., Медицина, 1991.
5. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/ Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск.