

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 414 Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №414
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ № 414
_____ Т.А. Газыева
Приказ № 91-од от 06.09.2023 г.

Учтено мотивированное
Мнение Совета родителей
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
(платные образовательные услуги)
Флорбол
на 2023 – 2024 учебный год**

Программа составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ по флорболу Костяев В.А. –М.; 2005.

По учебному плану 64 часа
По программе 64 часа

Составлена учителем
Тухбатулиным Виниром Нургалейвичем

г. Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Содержание программы предполагает разностороннюю физическую подготовку, способствует укреплению психического и физического здоровья.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану деятельности ГБОУ СОШ №414 программа реализуется в рамках оздоровительного направления для учащихся начальной и средней школы. На реализацию программы отводится 64 часа, из расчёта 2 часа в неделю с группой. В течение года на занятия с группой отводится 64 часа. В рамках секции организована работа группы. Количественный состав – 12-15 учащихся в группе. Набор осуществляется на добровольной основе. Программа будет реализовываться в течение 2023-2024 учебного года.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что занимающие имея большой интерес к занятиям флорболом. Во всем мире, в том числе и в нашей стране, существуют различные спортивные игры, по которым проводят многочисленные соревнования. Большинство возникло из народных подвижных игр, издавна пользующихся успехом среди населения. В решении задачи укрепления здоровья видная роль принадлежит спортивным играм, которые широко используют в качестве одного из средств активного отдыха, а также содействуют воспитанию быстроты, ловкости, выносливости, решительности, силы, смелости, дисциплинированности, товарищеской взаимопомощи, смекалки. Все перечисленное в полной мере относится к игре во флорбол.

В настоящее время возник большой спрос на информацию о спортивной игре флорбол, которая была создана сравнительно недавно и стремительно приобрела популярность. Слово флорбол английское: (floor –пол, ball – мяч) и буквально означает «игра с мячом на полу», а если сказать точнее, то это хоккей в зале и напоминает больше всего хоккей с шайбой. Флорбол без преувеличения становится одной из популярных в мире спортивной игрой, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю.

Новизна программы заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом – 23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) и простой экипировке (шорты и футболка) в этой игре могут выступать мальчики и девочки с любой конституцией тела. **Флорбол** – (хоккей в зале) игра многогранная, в основе которой – мастерство флорболистов, их импровизация, сыгранность, умение до конца бороться за победу. Однако и этим не ограничивается характеристика этой замечательной игры. У флорбола есть еще одно ценное качество – универсальность. Так, систематические занятия флорболом оказывают на организм всестороннее

влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Целью программы. Развитие двигательной активности и обучение общефизическим упражнениям. Освоение технико-тактических приемов игры флорбол и применение их в игровой деятельности. Популяризация и развитие разновидности хоккея.

Задачи:

1. Укреплять здоровье занимающимися.
2. Обучить основам техники флорбола.
3. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта, в том числе флорбола.
4. Развивать общую физическую подготовку (особенно таких качеств, как быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость).
5. Прививать занимающимся стойкий интерес к занятиям флорболом.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для занимающихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с занимающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение занимающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям флорболом и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является дополнительные занятия. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки занимающийся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- - соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своим преподавателем как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:
соревнования, мониторинг физического развития учащихся

Содержание программы

Комплектование группы: тестовые методики с детьми, проверка физических и координационных способностей. Родительское собрание. Организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей. **«Теоретическая подготовка»**

- инструктаж по охране труда,
- инструктаж по ТБ на тренировке и после занятий в раздевалках
- инструктаж по ТБ на соревнованиях
- гигиенические знания и навыки
- правила игры.

«Техническая подготовка»

- Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).
- Обучение хвату клюшки одной, двумя руками.
- Ведение мяча:
 - без отрыва клюшки от мяча, (перед собой, сбоку, по прямой и по дуге, «дриблинг»);
 - толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку);

- широкое и короткое;
- восьмеркой;
- ведение на месте, в движении, с изменением направления;
- одной и двумя руками;
- Прием и остановка мяча:
 - клюшкой (открытой и закрытой стороной клюшки, рукоятки);
 - ногой (бедром, голенью, грудью, стопой);
- Отбор:
 - выигрыш мяча в стандартных ситуациях;
 - отбор мяча ногой;
 - выполнение отбора при встречном движении и сбоку;
 - отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки;
 - выбивание, отбивание партнеру, перехват.
- Передачи:
 - на месте и в движении;
 - в парах на точность, количество передач;
 - нижняя (открытой стороной клюшки, закрытой стороной клюшки);
 - нижняя (толчком, броском, ударом, подкидкой, оставлением);
 - верхняя (открытой стороной клюшки);
 - верхняя (броском, ударом, подкидкой).
- Броски:
 - штрафной бросок «буллит»;
 - открытой стороной (кистевой, заматающий);
 - броски на месте и в движении;
- Удар:
 - открытой стороной («удар - щелчек», «заматающий»);
 - закрытой стороной («удар – щелчек», подправление).
- Обводка:
 - через борт (с использованием элементов передач);
 - прокидкой, подбросом;
 - увод мяча клюшкой;
 - с использованием «финтов» (клюшкой, корпусом, с изменением направления);
 - «чеканка», жонглирование мяча.
- Техника игры вратаря:
 - обучение основной стойке;
 - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед;
 - передвижение толчком голенистопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка);
 - ловля и отбивание мяча;

«Тактическая подготовка»

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
 - тактика игры в нападение.
 - тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».
- Упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади.
- **Тактика нападения. Индивидуальные действия :**
 - ведение, обводка, атака ворот;
 - **Тактика нападения. Групповые действия:**
 - передачи;
 - **Тактика игры в защите. Индивидуальные действия:**
 - выбор места для оборонительного действия;
 - отбор мяча;
 - **Тактика игры в защите. Групповые действия:**
 - умение подстраховывать партнера;
 - **Тактика игры вратаря:**
 - обучение правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке;

«Общая физическая подготовка» .

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. (упражнения на месте и в движении)
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, на пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); ходьба по полу в приседе и в полном приседе.
- ОРУ флорболиста - комплекс разминочных действий флорболистов в двух колоннах в движении (приставные шаги, бег, прыжки, выпады, махи, захлесты, ускорения и прочие упражнения пройденные по программе из базы ОФП и ОРУ)
- Комплекс динамической разминки по Ловец. (КДР)
- **Общеразвивающие упражнения с предметами.**
 - Упражнения с клюшкой прыжки на одной и двух ногах с перепрыгиванием вперед, назад, в сторону.

- Упражнения с флорбольными мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мяча на месте, в прыжке.
- Упражнения на координационной лестнице.
- **Акробатические упражнения.**
 - Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.
 - Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад)
 - Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.
- **Легкоатлетические упражнения.**
 - 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.
- **Спортивные игры.**
 - Гандбол, футбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.
- **Эстафеты.**
 - «Эстафета флорболиста», «эстафета футболиста», «эстафета баскетболиста».
 - Эстафеты с клюшками и мячами.

«Подвижные и спортивные игры»

- Подвижные игры.
- Подвижные игры на развитие игрового мышления. («Салки», «Пятнашки», «Метко в цель», «Невод», «Мяч капитану», «Охотники и утки»,) «Мышка и огурчики», «Колдунчики с флорбольными мячами и клюшками», «День и ночь», «Квадрат» «Прорви линию», «Хвостики» и т.д.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, гандбол).
- Подвижные игры с элементами флорбола., «Эстафеты».

«Соревнования»

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.
- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- выступления на первенство района.
- Выступление и взаимодействие в семейной команде.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь, декабрь и май). Для приема контрольных упражнений специально организуются соревнования, предусмотренные учебным планом.

Учебно-тематический план

№ урока	Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол-во учебных часов на воде
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами инвентарем и местами оборудования. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в спортивном зале.	Знать правила поведения в спортивном зале	1
2.	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
3.	Разучивание ведение мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
4.	Разучивание ведение мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
5.	ОРУ. Техника ведения мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
6.	Ведение мяча «восьмерка».	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
7.	Ведение мяча «восьмерка».	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
8.	Ведение мяча «восьмерка».	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
9.	Техника ведения мяча «дриблинг».	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
10.	Техники ведения мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
11.	Техника ведения мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
12.	Техники ведения мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
13.	Ведение мяча змейкой.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
14.	Техника ведения мяча «дриблинг».	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
15.	Техника ведения мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
16.	ОФП. Техника ведения мяча.	Уметь владеть	2

		клюшкой и мячом.	
17.	ОРУ. Техника обводка.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
18.	ОРУ. Техника обводка.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
19.	ОРУ. Эстафеты.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
20.	ОФП. Тактика.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
21.	ОФП. Тактика.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
22.	Техника передач.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
23.	Техника передач.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
24.	Техника передач.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
25.	ОРУ. Прием и остановка мяча	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
26.	ОРУ. Прием и остановка мяча	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
27.	Штрафные броски.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
28.	Челночный бег с ведением мяча.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
29.	Штрафной бросок –буллит.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
30.	ОФП. Игра на опережение.	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
31.	Участие в соревнованиях	Уметь владеть клюшкой и мячом.	2
32.	Техника ведения мяча, броски в ворота (зачет)	Уметь владеть клюшкой и мячом.	1
33.	Сдача контрольных нормативов	Уметь владеть клюшкой и мячом.	1

34.	Итоговое занятие	Уметь владеть клюшкой и мячом.	1
Итого: 64 часа			

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Костяев В.А. Флорбол: Программа для детско-юношеских спортивных школ. –М.; 2005.
- Правила игры во флорбол. - М.: (изменения с 2018 года).
- Вавилова Е.Н., Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – Просвещение ,1981.
- Олин В.Н., Технологии спортивной тренировки во флорболе, - Северодвинск, 2016.
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях, М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва

Перечень материально-технического обеспечения:

- Мячи и клюшки для флорбола, фишки, ворота, гимнастические палки.
- Секундомер, свисток.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/** понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. обучающиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической

деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по флорболу, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Рекомендуемая литература

Костяев В.А. Флорбол: Программа для детско-юношеских спортивных школ. –М.; 2005.

Правила игры во флорбол. - М.: (изменения с 2018 года).

Вавилова Е.Н., Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – Просвещение ,1981.

Олин В.Н., Технологии спортивной тренировки во флорболе, Северодвинск, 2016.