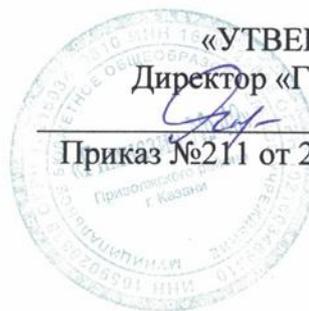


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №40»  
Приволжского района г. Казани**

Принята  
На заседании Педагогического совета  
«26» августа 2020 г.  
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор «Гимназия №40»  
Л.А. Яковлева  
Приказ №211 от 26 августа 2020 года

**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Флорбол»**

**МБОУ «Гимназия №40» Приволжского района г. Казани**

**Автор-составитель: Колчин Игорь Иванович,  
педагог дополнительного образования**

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по флорболу составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

### **Возраст учащихся:**

7-12 лет

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

Краткое содержание:

Знакомство с историей развития флорбола, с правилами и проведения закаливающих процедур. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, техническим приемам игры. Участие в соревнованиях.

### **Ожидаемый результат:**

Знание основных теоретических и практических аспектов флорбола. Умение выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке, овладение техническими и тактическими приемами игры. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**Цель:** Воспитание гармонично развитой личности, сочетающей в себе нравственное и эстетическое воспитание с физическим совершенством.

**Задачи:** 1. Развивать морально-волевые качества у школьников.

2. Формировать культуру здорового образа жизни.

3. Совершенствовать координацию и быстроту движений.

**Нужность курса:** Программа направлена на всестороннее развитие ребенка. Систематические занятия флорболом способствуют, оздоровительному воздействию на организм детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом. Занятия флорболом помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни – собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свою индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе.

### **Отличительная особенность данного вида спорта заключается:**

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования).
- легкий вес инвентаря (мяч-23 грамм клюшка, не более 380 грамм) и его ценовая доступность.
- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

**Форма занятий:** тренировочные занятия, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд.

**Учет знаний:** участие в соревнованиях и учебных играх, учет технических заданий, и теоретических знаний.

**Рекомендуемая периодичность занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Количество часов в программе:** 76 часов

**Контингент обучающихся:** 7-12 лет

**Ожидаемые результаты:** овладеть основами знаний, определяемых программой; овладеть практическими навыками игры; достичь допрофессиональную компетентность; сформировать положительный интерес к систематической тренировке.

**Личностные результаты:**

развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учебной деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:** освоение универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

**Предметные результаты:**

усвоение знаний о флорболе, как о командном виде спорта; усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека; умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий; достижение определенного уровня овладениями тактик флорбола.

Программа дополнительного образования составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

**V. Организационно-педагогические условия реализации программы**

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-воспитательного процесса-наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

**Техническое оснащение занятий**

1. Ворота для игры в флорбол-2 шт.
2. Ключки -20 шт.
3. Мячи для флорбола-30 шт.
4. Мячи для футбола-10 шт.
5. Мячи для баскетбола-10 шт.
6. Набивные мячи-18 шт.
7. Скакалка гимнастическая -18 шт.
8. Гантели-10 пар.
9. Стойки-конусы-15 шт.

**Форма аттестации и оценочные материалы.**

Занимающиеся при прохождении учебного материала, три раза в год проходят тестирование, с целью выявления уровня физической подготовленности.

**Планируемые знания, умения и навыки по всей программе**

1. Правильно держать клюшку и располагаться в зале.
2. Выполнять упражнения в потоке

(друг за другом) по сигналу тренера.

3. Выполнять простейшие

тестовые задания флорбола (включают в себя проверку силы, выносливости и координации)

4. Уметь вести себя в коллективе.

1. Знать технику безопасности при проведении тренировок.

2. Знать правила игры флорбола (основные тезисы).

3. Знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

#### **Литература:**

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
3. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
4. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 84 с.

## Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	ОФП	20	2	18	Тест-контроль
2.	Специальная подготовка	20	-	20	игра
3.	Техническая подготовка	20	-	20	игра
4.	Тактическая подготовка	12	-	12	игра

### Содержание учебного плана

#### Содержание программного материала.

*Теоретические занятия:*

#### **Ознакомление с флорболом. Правила игры:**

Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.

Значение спортивных соревнований.

#### **Самоконтроль, техника безопасности:**

Понятие о самоконтроле. Признаки утомления.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе.

Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

#### **Гигиена, врачебный контроль:**

Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

#### **Изучение и анализ техники и тактики игры:**

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов флорбола.

Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и

Защите.

*Практические занятия:*

#### **Общая физическая подготовка**

##### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений 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 лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; Упражнения для ног: поднимание на носки; 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.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

### Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами; Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке.

### Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лёжа и упора стоя на коленях.

### Легкоатлетические упражнения.

Бег: с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; челночный бег 3X10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.

### Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом и т.п.).

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры "Бой петухов", "Перетягивание через черту" и др.

#### Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег. Кроссы 2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

#### Упражнения 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры "Живая цель", "Ловля парами", "Невод" и т.д.

#### Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Техническая подготовка**

### Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперёд. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по "спирали".

### Техника владения клюшкой и мячом.

#### *Техника нападения*

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.

#### *Техника защиты*

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, "вытаскивание мяча" концом крюка клюшки.

### **Тактическая подготовка**

Тактика игры полевых игроков.

#### *Тактика игры в нападении*

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников.

Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03	18.00-19.30	учебно-тренировочное	2	Строевые упражнения	спортзал	игра
2	сентябрь	08	18.00-19.30	учебно-тренировочное	2	Строевые упражнения	спортзал	игра
3	сентябрь	10	18.00-19.30	учебно-тренировочное	2	ОРУ без предметов	спортзал	игра
4	сентябрь	15	18.00-19.30	учебно-тренировочное	2	ОРУ без предметов	спортзал	игра

5	сентябрь	17	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	ОРУ без предметов	спортзал	игра
6	сентябрь	22	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Подвижные игры и эстафеты	спортзал	игра
7	сентябрь	24	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Подвижные игры и эстафеты	спортзал	игра
8	сентябрь	29	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Подвижные игры и эстафеты	спортзал	игра
9	октябрь	01	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника ведения мяча	спортзал	игра
10	октябрь	06	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника ведения мяча	спортзал	игра
11	октябрь	08	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника ведения мяча	спортзал	игра
12	октябрь	13	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передачи мяча	спортзал	соревно вательн ый
13	октябрь	15	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передачи мяча	спортзал	игра
14	октябрь	20	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передачи мяча	спортзал	игра

15	октябрь	22	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передачи мяча	спортзал	игра
16	октябрь	27	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передачи мяча	спортзал	игра
17	октябрь	29	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Остановка и передача мяча	спортзал	игра
18	ноябрь	03	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Остановка и передача мяча	спортзал	соревно вательн ый
19	ноябрь	05	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Остановка и передача мяча	спортзал	игра
20	ноябрь	10	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Штрафной бросок.	спортзал	игра
21	ноябрь	12	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Штрафной бросок.	спортзал	игра
22	ноябрь	17	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Броски по воротам	спортзал	игра
23	ноябрь	19	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Броски по воротам	спортзал	игра
24	ноябрь	24	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Броски по воротам	спортзал	игра
25	ноябрь	26	18.00-19.30	учебно -	2	Техника нападения	спортзал	игра

				тренир овочно е				
26	декабрь	01	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника нападения	спортзал	соревно вательн ый
27	декабрь	03	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника нападения	спортзал	игра
28	декабрь	08	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника нападения	спортзал	игра
29	декабрь	10	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника нападения	спортзал	игра
30	декабрь	15	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника нападения	спортзал	игра
31	декабрь	17	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника защиты	спортзал	игра
32	декабрь	22	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника защиты	спортзал	игра
33	декабрь	24	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника защиты	спортзал	игра
34	декабрь	29	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника защиты	спортзал	соревно вательн ый
35	январь	12	18.00-19.30	учебно - тренир	2	Техника защиты	спортзал	игра

				овочно е				
36	январь	14	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника защиты	спортзал	игра
37	январь	19	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	игра
38	январь	21	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	игра
39	январь	26	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	игра
40	январь	28	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	соревно вательн ый
41	февраль	02	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	игра
42	февраль	04	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника обводки	спортзал	игра
43	февраль	09	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	игра
44	февраль	11	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	игра
45	февраль	16	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	игра

46	февраль	18	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	игра
47	февраль	23	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	игра
48	февраль	25	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Техника передвижен ия	спортзал	соревно вательн ый
49	март	02	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика нападения	спортзал	игра
50	март	04	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика нападения	спортзал	игра
51	март	09	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика нападения	спортзал	игра
52	март	11	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика нападения	спортзал	игра
53	март	16	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
54	март	18	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
55	март	23	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
56	март	25	18.00-19.30	учебно -	2	Командные действия	спортзал	игра

				тренир овочно е				
57	март	30	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	соревно вательн ый
58	апрель	01	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
59	апрель	06	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
60	апрель	08	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
61	апрель	15	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
62	апрель	20	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
63	апрель	22	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Командные действия	спортзал	игра
64	апрель	27	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	игра
65	апрель	29	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	соревно вательн ый
66	май	13	18.00-19.30	учебно - тренир	2	Тактика защиты	спортзал	игра

				овочно е				
67	май	18	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	игра
68	май	20	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	игра
69	май	25	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	игра
70	май	27	18.00-19.30	учебно - тренир овочно е	2	Тактика защиты	спортзал	соревно вательн ый