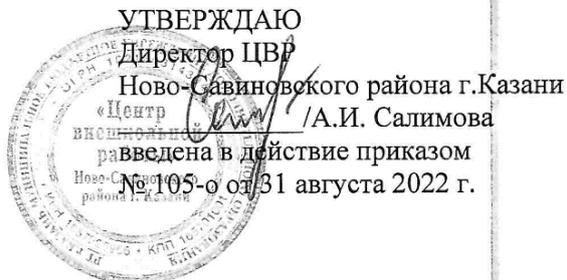




Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Центр внешкольной работы»  
Ново-Савиновского района г.Казани

Рассмотрена на заседании методического  
объединения отдела «29» августа 2022 г.,  
протокол № 1

Принята на заседании методического совета  
«31» августа 2022 г., протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Флорбол»

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Педагоги дополнительного образования  
Плешаков Леонид Владимирович  
Филюшин Александр Геннадьевич

2022-2023 г.

В данном документе  
проанализировано \_\_\_\_\_  
листов, проинформировано \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на подготовку физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» составлена на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».  
(Убрать все ссылки на образовательные программы школы, ФГОС, элективные курсы)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани

Флорбол (англ.floorball, от англ.floor— пол и англ. ball— мяч) или хоккей в зале - командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Флорбол зародился в Швеции в 1986 году и с каждым годом завоевывает все больше поклонников. В России он начал развиваться с 1992 года. Данный вид спорта удобен еще и тем, что им можно заниматься круглый год. Возрастной диапазон занимающихся очень широк, он предполагает обучение с 6 лет и до преклонного возраста.

*Актуальность.* Современные дети в своем большинстве испытывают двигательный дефицит. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушения быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия с самого раннего возраста.

Флорбол хорош как способ самосовершенствования. Занятия флорболом полезны для детей - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена. Флорбол улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

*Отличительные особенности программы.* Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» создана на основе государственной программы кандидатов педагогических наук Федотовой Е.В. (г.Москва), Олина В.Н. (г.Северодвинск), Костяева В.А. (г.Архангельск) «Примерная программа по флорболу для ДЮСШ, СДЮШОР» с коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для учащихся учреждений дополнительного образования не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений.

**Цель:** популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола;
- ознакомление и обучение учащихся технике безопасности и правилам игры, технике владения клюшкой и мячом;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол;
- обучения правилам поведения на занятиях.

*Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

*Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья.

В спортивное объединение «Флорбол» принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет при наличии медицинской справки. В

объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется по желанию учащегося заниматься и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

*Особенности организации образовательной деятельности.* Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения необходима хорошая физическая подготовка.

*Срок реализации программы* – 3 года. Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Всего за год проходят 144 часа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно - образовательные, спортивные мероприятия.

*Прохождение программы происходит в 5 этапов:*

*1 этап* - начальная подготовка - 1 год обучения;

*2 этап* - учебно-тренировочный - 2 год обучения;

*3 этап* - спортивного усовершенствования - 3 год обучения.

техничко-тактические навыки игры флорбол.

На каждом этапе предусматривается решение определенных задач:

На этапе начальной подготовки

- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей в учебно-тренировочные группы

- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

- обучение основам техники флорбола

- привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах этапа начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

На учебно-тренировочном этапе

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

- расширение функциональных возможностей организма;

-совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;

- совершенствование уровня освоения базовой техники флорбола;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.

На этапе спортивного совершенствования

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;

- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;

- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование специальной физической подготовленности.

На этапе совершенствование технико-тактической подготовки и навыки игры в флорбол.

- удары по мячу с розыгрыша, с разных позиции;
- остановка мяча стопой, грудью;
- совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой»;
- понятие о тактике флорбола как коллективная игра;
- тактика игры, индивидуальные действия, групповые действия и командные действия.

### Ожидаемые результаты:

#### **Учащиеся после первого года обучения будут:**

знать:

- технику игры в флорбол;
- основные нормативные упражнения;
- правила игры флорбола;
- правила личной гигиены;
- причины травматизма и его предупреждение на тренировочных занятиях;

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений;
- уметь взаимодействовать в команде;
- проявлять интерес к занятиям физической культуры;
- уметь раскрывать свои способности, технический потенциал на соревнованиях.

#### **Учащиеся после второго года обучения будут:**

знать:

- технику безопасности во время занятий,
- технику и тактику игры в флорбол;
- нормы по общей и специальной физической подготовке;

уметь:

- на более высоком уровне выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений;
- усвоить технику специальных физических упражнений;
- уметь взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса;
- уметь выполнять финты (обманные движения);
- уметь разыгрывать мяч при розыгрыше стандартных положений.

**Учащиеся после третьего года обучения будут:**

знать:

- совершенствование уровня освоения базовой техники флорбола;
- терминологию игры и жесты судьи;

уметь:

- уметь взаимодействовать в команде;
- совершенствование техники передача мяча в парах, тройках;
- совершенствование игры в комбинациях «передал мяч и открылся»;
- совершенствование согласованности игроков в атаке;
- уметь разыгрывать свободные удары;
- совершенствование пробивание штрафных бросков.

***Формы подведения итогов и контроля:***

Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговая аттестация – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.