



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

Рассмотрена на заседании методического
объединения отдела «28» августа 2025 г.
протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

_____/А.И. Салимова

введена в действие приказом
№ 116-о от 01 сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Флорбол»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Педагоги дополнительного образования

Филюшин Александр Геннадьевич

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 11
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр.17
5.	Условия реализации программы	Стр.24
6.	Методическое обеспечение программы	Стр.25
7.	Список использованной литературы	Стр. 26
8.	Приложение	Стр. 27
9/	Контрольные нормативы	Стр. 29

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 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- 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 совершенствования - 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.