Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 17

Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 17
Протокол № 53
от 14.05.2021г.

Согласована
с заместителем директора по УВР
_____ / _____ /

Утверждена
приказом № 44-ОД
от 14.05.2021
директора ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И. Григорьева

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Флорбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Соловьев Михаил Максимович
педагог дополнительного образования

2021-2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий
Программа разработана в соответствии с

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Актуальность

Занятия таким нетрадиционным видом спорта, каким является флорбол повышают интерес учащихся к урокам физического воспитания; одновременно с освоением технических приёмов способствуют развитию таких двигательных способностей как: координации, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности и тем самым позволяют с успехом решать оздоровительную задачу программы.

Отличительные особенности

Данная программа секции по флорболу основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для учеников общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим она помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Адресат программы учащиеся 10-14 лет.

Цель

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- обучение основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Условия реализации программы

Сроки реализации:

I год обучения – 144 часа

Условия набора в коллектив:

Группа формируется из учащихся на добровольной внеконкурсной основе, общее количество учащихся в группе составляет не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:
Теоретические занятия
Практические занятия

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает очную форму занятий, а также комбинированную очно – дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы (ZOOM, Яндекс.Учебник, Uchi.ru, Google Classroom, Discord) Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.
При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":
Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1, 2).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные

средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Методическое обеспечение

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- устное изложение;
- анализ;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах

.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

Материально-техническое обеспечение программы (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).

В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.

В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

Особенности организации образовательного процесса - подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, а также фестивальной деятельности.

Формы проведения занятий: учебное занятие, просмотр-обсуждение, фестиваль, праздник и др.

Формы организации деятельности на занятии*:* в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная, групповая. и т.д.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития флорбола;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;
- будет иметь представление о многообразии технических действий во флорболе;
- будет обучен базовым техническим действиям флорбола;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Вводный
2	Комплектование группы	2		2	Текущий
3	Знакомство с планом работы	1	-	1	Текущий
4	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Текущий
5	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	1	-	1	Текущий
6	Сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1	Текущий

7	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль	1	-	1	Текущий
8	Правила игры	-	1	1	Текущий
9	Общая и специальная физическая подготовка	1	25	27	Текущий
10	Основы техники и тактики игры	1	24		Текущий
11	Контрольные игры и соревнования	1	10	11	Итоговый
	Итого	12	59	72	
		72			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	25.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Цель

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- обучение основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);

- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты.

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития флорбола;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;
- будет иметь представление о многообразии технических действий во флорболе;
- будет обучен базовым техническим действиям флорбола;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Очная форма
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата занятия
1	Вводное занятие	1	
2	Комплектование группы	1	
3	Комплектование группы	1	
4	Знакомство с планом работы	1	
5	Инструктаж по технике безопасности	1	
6	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	1	
7	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль	1	
8	Контрольные игры и соревнования	1	
9	Общая и специальная физическая подготовка	1	
10	Основы техники и тактики игры	1	
11	Общая и специальная физическая подготовка	1	
12	Основы техники и тактики игры	1	
13	Общая и специальная физическая подготовка	1	
14	Основы техники и тактики игры	1	
15	Общая и специальная физическая подготовка	1	
16	Контрольные игры и соревнования	1	
17	Общая и специальная физическая подготовка	1	
18	Основы техники и тактики игры	1	
19	Общая и специальная физическая подготовка	1	
20	Основы техники и тактики игры	1	
21	Общая и специальная физическая подготовка	1	
22	Основы техники и тактики игры	1	
23	Общая и специальная физическая подготовка	1	
24	Контрольные игры и соревнования	1	
25	Основы техники и тактики игры	1	
26	Общая и специальная физическая подготовка	1	
27	Основы техники и тактики игры	1	
28	Общая и специальная физическая подготовка	1	
29	Основы техники и тактики игры	1	
30	Общая и специальная физическая подготовка	1	
31	Контрольные игры и соревнования	1	
32	Контрольные игры и соревнования	1	
33	Инструктаж по технике безопасности	1	
34	Сведения о строении и функциях организма человека	1	
35	Общая и специальная физическая подготовка	1	

36	Основы техники и тактики игры	1	
37	Общая и специальная физическая подготовка	1	
38	Основы техники и тактики игры	1	
39	Общая и специальная физическая подготовка	1	
40	Контрольные игры и соревнования	1	
41	Общая и специальная физическая подготовка	1	
42	Основы техники и тактики игры	1	
43	Общая и специальная физическая подготовка	1	
44	Основы техники и тактики игры	1	
45	Общая и специальная физическая подготовка	1	
46	Основы техники и тактики игры	1	
47	Общая и специальная физическая подготовка	1	
48	Контрольные игры и соревнования	1	
49	Основы техники и тактики игры	1	
50	Общая и специальная физическая подготовка	1	
51	Основы техники и тактики игры	1	
52	Общая и специальная физическая подготовка	1	
53	Основы техники и тактики игры	1	
54	Общая и специальная физическая подготовка	1	
55	Основы техники и тактики игры	1	
56	Контрольные игры и соревнования	1	
57	Основы техники и тактики игры	1	
58	Общая и специальная физическая подготовка	1	
59	Основы техники и тактики игры	1	
60	Общая и специальная физическая подготовка	1	
61	Основы техники и тактики игры	1	
62	Общая и специальная физическая подготовка	1	
63	Основы техники и тактики игры	1	
64	Контрольные игры и соревнования	1	
65	Контрольные игры и соревнования	1	
66	Общая и специальная физическая подготовка	1	
67	Основы техники и тактики игры	1	
68	Общая и специальная физическая подготовка	1	
69	Основы техники и тактики игры	1	
70	Общая и специальная физическая подготовка	1	
71	Основы техники и тактики игры	1	
72	Контрольные игры и соревнования	1	
	Итого	72	

Содержание обучение

Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Теория: Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола у нас в стране. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в мини-флорбол в школьном спорт зале.

Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол

Теория: Состав команды в мини флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жесты.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Практика: Акробатические упражнения Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Практика: Легкоатлетические упражнения Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Практика: Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Практика: Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке.

Практика: Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Теория:Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча.

Практика: Выбор места в атаке, в обороне.

Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Техника нападения

Действия без мяча

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Практика: Техника передачи и остановки мяча

-передача мяча на месте, (справа, слева)

-передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом)

-передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения

-обратная передача за спину, передача меча по воздуху

Техника ведения мяча.

-ведения мяча без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом

-с изменением направления движения,

-ведения мяча короткими толчками по прямой с ускорением

-ведения с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости

Техника ударов и бросков по воротам.

-удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча

-бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Техника защиты

Действие с клюшкой без мяча

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

Практика: Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Практика: Индивидуальные действия: выбор места на площадки для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.
Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом. Взаимодействия игроков на поле. Командные действия

Контрольные игры и соревнования

Теория: Теоретические сведения о контрольных играх и соревнованиях.

Практика: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по мини-флорболу.

Методическое обеспечение

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «Флорбол» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема развертывается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Данная программа предполагает возможность проведения практических занятий в дистанционной форме. Дистанционные занятия могут проводиться в онлайн режиме с педагогом (Zoom) и самостоятельно по индивидуальным заданиям с использованием дневника самоконтроля. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения (может быть реализовано и в дистанционной форме).

Оценочные и методические материалы

Список методической литературы для обучающихся

1. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.
2. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kla
3. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.
4. Флорбол. Правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.

Список методической литературы для педагога

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Флорбол. Правила игры М. 2005г.
11. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
13. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.

Приложение 1

Лист корректировки
календарно-тематического
планирования

Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Тема	Количество часов		Способ корректировки
			по плану	по факту	

Приложение 2

Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения по плану	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы	ссылки
	Итого						

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева