

шито,  
печатью  
иста (ов)  
езняки"  
ва  
го года  
дятся в  
и"

**КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр оздоровления и отдыха «Березняки»

188523, Ленинградская область, Ломоносовский район, д. Лопухинка  
Телефон 8 (813) 76 52 302 e-mail [coo-berez@mail.ru](mailto:coo-berez@mail.ru)  
ИНН 4720014854 ОГРН 1024702183440 КПП 472501001

Рассмотрено и одобрено  
Педагогическим советом  
Протокол от 03.11.2020 №22

«Утверждаю»

Директор

ГБУ ДО ЦОО «Березняки»

Н.В. Федорова

«30» декабря 2020 г.

Приказ от «30» декабря 2020 № 100-о



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
секции «Флорбол»**

(физкультурно-оздоровительной направленности)

Возраст детей: 8 – 15 лет

Срок реализации программы: июнь-август 2021г.

Автор-составитель:

Антоник Я.В.,

инструктор по физической культуре

Ленинградская обл., Ломоносовский район,  
д. Лопухинка,  
2020

## **Пояснительная записка**

Впервые флорбол появился в Швеции в середине 70-х годов. Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. Рекомендуемое поле – 20х40 м с ограждением. Флорбол во многом похож на хоккей на льду и хоккей с мячом. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы. Это дает возможность для смешанных команд и детей. В настоящее время этот вид спорта получает широкое распространение.

**Направленность программы «Флорбол»** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» заключается в ее новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях, в общественной жизни.

**Отличительные особенности программы** физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» связана с тем, что этот вид спорта еще недостаточно известен, а поэтому интересен обучающимся. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств обучающегося, так как у детей этого возраста идет интенсивное нарастание двигательных способностей.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей.

Адресат программы: возраст обучающихся, на который рассчитана данная дополнительная о общеразвивающая программа – 6,5-15 лет. Прием в объединение дополнительного образования (далее – секция) осуществляется по желанию обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6,5 лет: мальчики, девочки, имеющие основную, подготовительную, специальную группы здоровья, с ослабленным здоровьем, без определенного уровня физической подготовки детей.

Объем и срок освоения программы физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» – 36 часов, 21 день лагерной смены.

### **Цель и задачи**

*Цель* дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении здоровья.

### **Задачи:**

Обучающие – обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приемам спортивной игры во флорбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков судейства.

Развивающие – развитие физических способностей, стремления и желания к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитательные – приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса: при проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности, организации занятий, которые состоят из общеразвивающей части, игровых приемов, непосредственно игры во флорбол и игровой части.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- игра;
- тренировка;
- соревнование

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- демонстрационная;
- фронтальная.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- ворота для флорбола;
- клюшки флорбольные;
- мячи флорбольные;
- стойки;
- кубики;
- резиновые, футбольные мячи.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные:

- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом,
- прививать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

-освоение обучающимися учебно-познавательных компетенций.

Предметные: обучающиеся:

- научатся контролировать физическую нагрузку;
- будут знать технику и тактику игры «флорбол»;
- овладеют навыками судейства игры;
- научатся применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
- овладеют приемами техники игры с клюшкой;
- получают представление о существующих видах спорта;
- получают опыт участия в соревнованиях разного уровня.
- приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

### Учебный план программы «Флорбол»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Правила игры	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
4.	Основы техники игры	6	1	5
5.	Техника защиты. Действия с клюшкой.	10	1	9
6.	Тактика игры	8	1	7
7.	Соревнования	2	-	2
8.	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

**Ожидаемые результаты:**

У обучающихся:

- сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привьются навыки здорового образа жизни;
- учащиеся освоят учебно-познавательные компетенции;
- научатся контролировать физическую нагрузку;
- будут знать технику и тактику игры «флорбол»;
- овладеют навыками судейства игры;
- научатся применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
- овладеют приемами техники игры с клюшкой;
- получают представление о существующих видах спорта;
- получают опыт участия в соревнованиях разного уровня.
- смогут приобщиться к здоровому образу жизни;

**Календарно-тематическое программы  
«Флорбол»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	<b>Введение</b> в программу, тематический план занятий, спорта, форма одежды, ТБ, Правила поведения в зале, размеры площадки, гигиена. Правила игры. Действия игроков на поле, жесты судьи, штрафные санкции. Функции игроков	1
2	<b>ОФП и СФП.</b> Правила игры.	1
3	ТБ, правила выполнения упражнений, бег, общая подготовка. Подв. Игры.	1
4	Специальная подготовка. Подвижные игры	1
5	Спец. Подготовка, змейка, игры в парах.	1
6	Спец. Подготовка, змейка, игры в парах на одни ворота	1
7	Спец. Подготовка, змейка, игры в парах	1
8	Спец. Подготовка, змейка, игры в парах	1
9	Бег на время спец. Подготовки, змейка, игры в парах	1
10	<b>Основы техники игры.</b> Различные виды бега, атака и оборона, передачи на месте. Броски и удары по воротам. Уч. игры	1
11	Бег на время. Приемы ведения мяча, передачи мяча. Уч. игры	1
12	Бег. Приемы ведения мяча. передачи мяча. Уч. игры	1
13	Бег на время. спец.упражнения -ведения. передачи. игры	1
14	Бег, остановки, повороты с переклад. клюшки, броски. удары	1
15	Двойной шаг, техника ударов и броски по воротам	1
16	Приемы ведения мяча, передачи на месте и в движении	1
17	Бег, остановки, повороты с переклад. клюшки, броски. удары	1
18	двойной шаг, техника ударов и броски по воротам	1
19	Приемы ведения мяча, передачи на месте и в движении	1

20	Приемы ведения мяча, передачи на месте и в движении	1
21	<b>Техника защиты, действия с клюшкой.</b> И.П.различные передвижения с клюшкой. Игра вратаря.	1
22	Расположение игроков при защите, игры	1
23	Отбивание катящегося мяча ногой, игры	1
24	Различные передвижения с клюшкой. Игра вратаря	1
25	Расположение игроков при защите. игры	1
26	<b>Тактика игры.</b> Индивид. такт. действия игроков без мяча. игры	1
27	Выбор места на площадке для выполн. броска по воротам или паса. игры	1
28	Выбор места для защитных действий, игры	1
29	Выбор места для защитных действий, игры	1
30	Отработка игровых комбинаций в 2-х и 3-х с мячом, игры	1
31	Выбор места на площадке для выполн. броска по воротам, игры	1
32	Индивид. такт. действия игроков без мяча, игры	1
33	Выбор места на площадке для выполн. броска по воротам, игры	1
34	Выбор места на площадке для выполн. броска по воротам, игры	1
35	Соревнования	1
36	итоговое занятие	1
	итого:	36 ч.

### **Рабочая программа**

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ. Форма одежды и гигиена труда.

#### 2. Правила игры.

Теория. Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников)

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без). Акробатические упражнения. Подвижные игры – «перестрелка», «салки без мяча», «круговая эстафета», «третий лишний».

#### 4. Основы техники игры

Теория. Беседа на схемах о расстановке игроков на поле. Выбор места в атаке и обороне.

Практика. Бег скрестным шагом, остановка и повороты с переключением клюшки в руках, перемещаясь вперед. Двойной шаг вперед. Передача мяча на месте и в движении по прямой. Отработка приемов ведения мяча. Отработка техники ударов и бросков по воротам.

#### 5. Техника защиты. Действие с клюшкой.

Практика. Стартовая стойка - исходная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря. Отбивание катящегося мяча ногой. Расположение игроков при обороне.

#### 6. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

Практика. Выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру. Выбор места для защитных действий. Отработка комбинаций групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

#### 7. Соревнования по игре флорбол.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Участие в общелагерных и межлагерных играх.

#### 8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов смены. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Оценочный материал**

Входной контроль - проводится для выявления начального уровня подготовки в начале смены - отжимания, челночный бег. Форма - педагогические наблюдения.

Текущий контроль - при освоении тем занятий в течение смены для отслеживания уровня усвоения материала. Форма - педагогические наблюдения

Итоговый контроль - проведение итоговых соревнований, тестирование.

#### **Методические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие.	Традиционное.	Словесный: объяснение.	Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры.	Обобщение знаний и умений.
2.	Правила игры.	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, репродуктивный фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные	Оборудование: спортивный инвентарь.	Анализ

			упражнения.		
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Игра на время. Анализ. Челночный бег 3x10м.отжимания
4.	Основы техники игры	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Оборудование: спортивный инвентарь	Контрольные игры. Анализ.
5.	Техника защиты, действия с клюшкой	Традиционное. Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Контрольные игры. Анализ.
6.	Тактика игры	Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: Спортивный инвентарь	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.
7.	Соревнования	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.
8.	Итоговое занятие	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Тесты . Анализ, подведение итогов



## **Нормативные правовые основы проектирования программы**

1. Конституция Российской Федерации, принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 11.12.2007 № 329-ФЗ.

4. Федеральный закон от 29.12. 2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Федеральный закон от 24.07. 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

6. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

9. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»

10. Распоряжение Правительства РФ от 22.05.2017 г. № 978-р «Об утверждении Основ государственного регулирования и государственного контроля организации отдыха и оздоровления детей»

11. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Главный государственный санитарный врач РФ. Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Письмо образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

13. Письмо образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ);

14. Другими нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

12. Законодательство Санкт-Петербурга.

13. Законодательство Ленинградской области.

Устав ГБУ ДО ЦОО «Березняки».

Другие локальные акты ГБУ ДО ЦОО «Березняки».

## Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке.- М: ТЦ Сфера, 2011.
2. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-7 классы. М. «Просвещение», 2019.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. М., 2014
4. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
5. Костяев В. А. Методика подготовки судей по флорболу. Архангельск-2005.
6. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
7. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. М. «Просвещение», 2019.
8. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. М. «Просвещение», 2019.
9. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. М. «Просвещение», 2019.
10. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.  
<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>-интернет-ресурс- википедия  
<http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры