

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №27»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ЦО № 27  
О.И. Маленков  
Приказ №987-а от 01.09.2029г.

**ПОДПИСАНО:**

*директор МБОУ ЦО № 27  
Маленков Олег Игоревич*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Флорбол»**

**9 класс – 1 часа**

**Составитель: Недосекина О.Ю.**

**Принято**  
**на заседании педагогического совета**  
**Протокол №1 от 29.08.2029г.**

## **Пояснительная записка**

Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта флорболу.

**Цель** настоящей программы дополнительного образования – физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

### **Основными задачами программы являются:**

1. Укрепить здоровье учащихся.
2. Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.
4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

**Форма реализации программы** – спортивная секция.

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

Программа адресована обучающимся 9 классов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, периодичность занятий – 1 раз в неделю, по 34 часа в год. Программа реализуется учителем физической культуры.

По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

### **Форма проведения занятий**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основной принцип работы секции по флорболу – добровольность.

### **Педагогические принципы и подходы при реализации программы**

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей,

необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой

### **Ценностные ориентиры**

#### **содержания программы дополнительного образования «Флорбол»**

Содержание программы «Флорбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

### **Личностные, метапредметные и предметные**

#### **результаты освоения программы дополнительного образования**

По окончании изучения курса «Флорбол» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты* включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Планируемые результаты освоения  
программы дополнительного образования**

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
2. Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
9. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

**Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов**

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

**Тематический план занятий для обучающихся 9 класса  
34 часа**

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия	Практические занятия
----------	-------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------

			(час.)	(час.)
1	2	3	4	9
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,9	0,9	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	0,9	0,9	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,9	0,9	-
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-
5.	Места занятий, оборудование, инвентарь	0,9	0,9	-
6.	Основы методики обучения и тренировки	17	-	17
7.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
8.	Основы техники и тактики флорболу	1	1	-
9.	Игры и соревнования	2	-	2
10.	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	-
	Итого:	34	9	29

### Содержание программы

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях флорболом.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строение человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в флорбол.** Состав команды. Форма игроков. Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу. Игра в меньшинстве и большинстве. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Площадка для игры в флорбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ключка и мяч.

**Основы методики обучения и тренировки по флорболу.** Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

**Основы техники и тактики флорбола.** Характеристика техники и тактики сильнейших юных флорболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

**Игры и соревнования.** Установка на предыдущую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Практические занятия.* Соревнования по флорболу.

**Инструкторская и судейская подготовка.**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению техники игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в флорбол.
4. Проведение соревнований по флорболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**Основы техники и тактики.** Анализ технических приёмов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

*Практические занятия.* **Общая физическая подготовка.** *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание,

перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 – 30 м, 3x30 – 40 м, 4x90 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 90 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 9, 10, 19 м (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.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 9 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

*Упражнения с отягощением* Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,9 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные

гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 90-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

*В данной учебной группе* совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

**Практические занятия.**

**Техника нападения. Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом.** Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

**Техника защиты и нападения.** Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике: тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

**Техника игры.** Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

**Действия с мячом.** Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу с права и слева.

**Техника нападения.** *Индивидуальные действия.* Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

*Техника игры вратаря.* Отбор и отбивания мяча в падении.

*Командные действия.* Групповые взаимодействия в защите и нападении.

**Тактика игры.** Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды.

*Тактика игры вратаря.* Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.

*Индивидуальные действия.* Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре.

*Групповые и командные действия.* Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

**Посещение соревнований.** Посещение соревнований по флорболу и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, города.

### **Список литературы.**

1. Флорбол правила игры и толкования. – М.: Спорт Академ Пресс, 2009.
2. Флорбол правила игры. – М, 2009.
3. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.
4. Организация и методика занятий школьников в секции по месту жительства. – Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА, 1999.
9. Флорбол в школе. – Нижний Новгород, 2003.