Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»	**«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»**	**«УТВЕРЖДЕНА»**
Заведующий ОДОД	Педагогическим Советом	Приказом ГБОУ школы 578
ГБОУ школы № 578	ГБОУ школы № 578	Приморского района
Приморского района Санкт-	Приморского района Санкт-	Санкт-Петербурга
Петербурга	Петербурга	от 31.08.2021г. № 178-Д
_____Д.В.Кузьмина	(протокол от 30.08.2021 г. № 11)	Директор _____Е.И.Зимина
28.08.2021 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ФЛОРБОЛ»

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения: 3 год

Возраст учащихся от 9 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Шарапов Юрий Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Флорбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *базовая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.
Количество учащихся в группе:
3 год обучения – не менее 10 человек
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа – 3 год обучения, для детей 9-11 лет – 144 часа в год
Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.
Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

3 год обучения
- тестирование на знании правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умения выполнять изученные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, товарищеских встреч.

Основной показатель работы секции флорбол - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
Участие в соревнованиях в рамках спартакиады среди Отделений дополнительного образования детей и школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Приморского района Санкт-Петербурга

Задачи 3 года обучения

Воспитательные:
-приобщить детей к здоровому образу жизни;
-содействовать социальной адаптации ребенка;
-воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:
-привить желание и чувство необходимости к физическим упражнениям;
-развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
-развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся.

Обучающие: -обучить жизненно необходимым двигательным навыкам;
-обучить основным техническим и тактическим приемам спортивной игры;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития флорбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны знать/понимать/уметь:

- историю развития флорбола в России и мире;
- роль и место флорбола в организации здорового образа жизни;
- правила по технике безопасности и правила игры;
- технико-тактические действия и схемы;
- комплексы общефизических и специальных упражнений;
- правила проведения соревнований по флорболу;
- правила судейства и жесты судей;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- организовывать самостоятельные занятия по флорболу;
- интересно и доступно излагать знания о флорболе.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в

целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Флорбол» **может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2, 3 годов обучения) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеоуроков по теме занятия на канале youtube.

Формы проведения занятий:

При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:

Теоретические, практические, комбинированные занятия.

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.
- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является

- электронная почта педагога sharya.brn@mail.ru на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические сведения по разделу «Флорбол» (2часа)

Теория. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Идеология игры, принцип и методы обучения по программе. Общие сведения по соревнованиям. Понятие о регламентах флорбола. Правила по технике безопасности. Личная гигиена и внешний вид. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Дистанционный контент: изучить материал по теме, отправить конспект на почту sharya.brn@mail.ru.

2. Общая физическая подготовка (22 часов)

Теория. Значение общей физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП). Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений.

Практика. Проведение разминки. Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в

висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Выполнение упражнений для мышц ног: - поднимание на носки; - ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; - вращение в голеностопных суставах; - сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; - приседания на одной и на двух ногах; - отведение и приведение; - махи в разных направлениях; - выпады; - пружинистые покачивания в выпаде; - подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой; - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.
Дистанционный контент: выполнить все упражнения из видео. заполнить отчет в дневник здоровья на почту sharya.brn@mail.ru. https://youtu.be/rJ4up8Ff18Y

3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория. Понятие специальной физической подготовки (СФП), значение упражнений в подготовке флорболистов. Правила организации и проведения подвижных игр. Правила по технике безопасности.
Практика. Выполнение упражнений на скорость:
- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;
- ловля и быстрая передача мяча.
Выполнение упражнений с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера. Подвижные игры «Вызов», «Скалкиперестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».
Дистанционный контент: выполнить все упражнения из видео. заполнить отчет в дневник здоровья на почту sharya.brn@mail.ru. https://youtu.be/TkPkI4aNE5s

4.Техническая подготовка (28 часов)

Теория. Знакомство со спортинвентарем флорбола. Базовые элементы технической подготовки. Изучение правил хвата и использования его в игре. Понятие об ударах и бросках и техника их выполнения по элементам. Правила по технике безопасности.
Практика. Отработка базовых элементов технической подготовки:
- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по остановке летящего мяча;
- ведение мяча на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру, стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки учебно- тренировочные игры.
Дистанционный контент: выполнить все упражнения из видео. заполнить отчет в дневник здоровья на почту sharya.brn@mail.ru. https://youtu.be/rJ4up8Ff18Y

5. Тактическая подготовка (24 часов)

Теория. Понятие тактики во флорболе. Роль и значение тактической подготовки. Основные направления изучения тактики на начальном периоде подготовки. Теоретические разборы тактических схем и установок на игру. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1
- учебно- тренировочные игры

Дистанционный контент: посмотреть матч по флорболу и отметить интересные моменты. https://youtu.be/PsYG0XojMac

6. Учебные игры (38 часов)

Практика: Соревнования между спортивными объединениями дополнительного образования общеобразовательных школ, товарищеские встречи, турниры.

Дистанционный контент: посмотреть матч по флорболу и отметить интересные моменты. https://youtu.be/PsYG0XojMac

7. Контрольные и итоговые занятия (2 часа)

Практика: Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение. Турнир по флорболу. Диагностика обученности детей по программе.

Дистанционный контент: Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru. https://youtu.be/rJ4up8Ff18Y