

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования -
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебrenникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

Флорбол

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся 7 - 13 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:

Лазарев Михаил Григорьевич

*педагог дополнительного
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	7
1.3.Содержание программы	8
1.4.Планируемые результаты и способы их определения.....	14
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1. Календарно учебный график.....	16
2.2.Условия реализации программы	18
2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....	18
Список литературы.....	19
Приложения.....	21

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Флорбóл (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта, разновидность хоккея с мячом. Начать играть во флорбол легко. Этот вид спорта, в отличие от хоккея, не требует больших финансовых затрат. Не нужно дорогое специальное снаряжение, достаточно одной клюшки. Также не нужны никакие специальные навыки или опыт занятий спортом: новичку достаточно просто освоить основные правила и приемы игры. Флорбол – это, прежде всего, двигательная активность и позитив, а не спорт высоких достижений. Конечно, начинающим игрокам потребуются навыки владения мячом, нанесения удара и передачи. Но во флорбол одинаково успешно играют и девочки, и мальчики, поэтому физические преимущества игрока здесь не имеют значения. Скорость игрока тоже не главное оружие, мяч быстрее. А главное, что играть можно на любой подходящей площадке, как в помещении, так и на открытом воздухе.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Флорбол».

Программа «Флорбол» актуальна, так как:

1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р);
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021г.;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

2) **актуальна, так как отвечает региональным** социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала и физического развития;

3) **актуальна, так как отвечает потребностям родителей** в доступном, бесплатном, профессионально организованном содержательном досуге и физическом развитии их детей; в регулярных занятиях детей физической культурой, способствующей укреплению организма школьника, воспитанию самодисциплины и волевых качеств. **Отвечает потребностям детей и подростков**, ведь тема физического развития, активного общения с ровесниками и командных игр была, есть и будет для них актуальной, а предлагаемый вид деятельности – флорбол, как сочетание элементов спорта и командной игры, очень привлекает обучающихся.

Программа составлена на основе программы «Флорбол для школьников» П.Н. Верещагина, Сыктывкар, 2016 год. Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Работа педагога осуществляется в тесном контакте с родителями.

Обучение по программе основывается на следующих **дидактических принципах обучения и воспитания**:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития: в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка, *воспитательный блок программы* реализуется через беседы, просмотр и обсуждение видео-материалов, участие в традиционных воспитательных мероприятиях ДДиЮ (День матери, Праздник детства, День защитника Отечества, День отца и др.)
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- **практико - деятельностный подход** (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Режим занятий. Дети занимаются по 2 часа (1 академический час 45 мин.) 2 раза в неделю. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4. Количество детей в группе – до 15 человек.

Объем программы – 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение года.

Срок освоения программы: 36 недель

Перечень форм обучения: очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм организации занятий: фронтальная групповая, в малых группах.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, открытое занятие, соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчетное занятие.

Адресат программы - мальчики и девочки 7 -13 лет. без предъявления требований к уровню физического развития, но при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Возрастные психофизиологические особенности: к 7 - 10 годам развитие суставно – связочного аппарата мышц и сухожилий детей идет активными темпами. Мышечная масса интенсивно нарастает, особенно у девочек. Начинают расти длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные диски и слаборазвитые мышцы спины не в состоянии долго

поддерживать тело в правильном положении, что может вызвать развитие деформации позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие и т. п. Происходит постепенное увеличение объема сердца, но *в этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки*. Но уже к 11 - 13 годам мышцы большинства современных подростков по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В целом возраст обучающихся является сенситивным (благоприятным) для развития и совершенствования основных двигательных способностей человека.

Группы формируются с учетом возраста обучающихся и их психофизиологических особенностей. Количество обучающихся в группе не более 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие физических и личностных качеств обучающихся средствами занятий флорболом

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать техническим и тактическим приемам и правилам игры в флорбол;
- дать основные знания в области истории и развития флорбола;
- обучать комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучать основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- обучать ведению дневника самонаблюдения;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, выносливость, двигательные умения и навыки;
- развивать начальные навыки планирования собственной деятельности и самоанализа своих результатов;
- побуждать к участию в физкультурных мероприятиях, соревнованиях, играх, проектах, конкурсах

- развивать произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать пунктуальность и самостоятельность;
- воспитывать дисциплину, целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей.

1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Что такое флорбол. Правила техники безопасности	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	6	4	2	Опрос, собеседование
3	Общая физическая подготовка	30	4	26	Сдача нормативов
4	Специальная подготовка	30	3	27	Сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	30	5	25	Наблюдение. игры команд
6	Техническая подготовка	40	5	35	Наблюдение, учебно-тренировочные игры
7	Контрольные испытания, соревнования	6	1	5	Сдача нормативов. Итоговая игра. Соревнования
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Что такое флорбол. Правила техники безопасности

Теория. Флорбол – молодой командный вид спорта, разновидность хоккея с мячом на полу, иной ровной площадке. Основные правила игры. Техника безопасности на занятиях флорболом. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.

Самоконтроль, самонаблюдение. Что такое дневник самонаблюдения и для чего он нужен.

Практика. Ведение дневника самонаблюдения. Отработка приёмов оказания первой помощи при ушибах, растяжениях связок.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП) как способ развития всех физических качеств организма. Подбор средств, необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности. Приёмы воспитания самодисциплины и воли спортсмена.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой положения ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног, скрестный бег, захлест.

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы.

Отработка упражнений для мышц туловища, на формирование правильной осанки:

- наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;
- подъем 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.

Отработка 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;
- 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.

Тестирование.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике флорбола. Изучение элементов падения и страховки. Правила подвижных и спортивных игр. Приёмы воспитания и развития воли, самодисциплины и целеустремленности спортсмена.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками;
- плиометрика;
- фартлек.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:

- сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения,
- броски на дальность,
- ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;
- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- 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;
- кроссовая подготовка на 1500 м ;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- остановка и быстрая передача мяча.

Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Хвостики», «Отруби хвост дракону», интеллектуальные игры и упражнения.

Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Сдача зачета.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория. Понятия атаки, контратаки, обороны во флорболе. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения. Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в зоне атаки– 3х0, 2х1, 3х1;
- тактика игры в обороне– игровые схемы 1х2, 1х3;

- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- видение игровой ситуации
- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры.

Тема 6. Техническая подготовка

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок - щелчок, кистевой с неудобной руки). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- дриблинг мяча на короткой дистанции и широкой;
- стоя на месте в борт;
- с двух, трех шагов в борт;
- в движении;
- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;
- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;

- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;
- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- ведение мяча боком левым, правым и спиной вперед;
- отработка технических приемов в парах и группах;
- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов 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.

Тема 7. Контрольные испытания, соревнования.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Правила техники безопасности и поведения на соревнованиях.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Игры, соревнования. Разбор ошибок. Беседа. Итоговая игра.

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- сформировано понимание о необходимости систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- проявляются самодисциплина, ответственность;

- проявляются целеустремленность, волевые качества, настойчивость в достижении поставленных целей.
- проявляется самостоятельность.

Метапредметные результаты:

- развиты в соответствии с возрастом внимание, выносливость, глазомер;
- сформированы начальные навыки планирования собственной деятельности и самоанализа своих результатов,
- развита в соответствии с возрастом способность игры в команде, взаимодействия с ребятами в процессе занятий.
- участвует в физкультурных мероприятиях, соревнованиях, играх, проектах, конкурсах

Предметные результаты:

Знает:

- об истории и особенностях зарождения и развития флорбола;
- о правильных способах выполнения физических упражнений и движений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Умеет:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в паре и группах;
- оказывать первую помощь при ушибе, растяжении связок.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	<i>открытая дата</i>
6	Выходные дни	30.12 – 08.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	<i>открытая дата</i>

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия:

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение материала программы «Флорбол».

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- сдача нормативов;
- участие в различных соревнованиях и учебных играх;
- инструкторская и судейская практика.

Основные методы обучения:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, дневник самонаблюдения).
- соревновательный, игровой.
- методы развития физических качеств.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции «Флорбол»:

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

Технология коллективного творческого дела рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

Игровая технология – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

Информационные технологии – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства (видео материалы соревнований высокого уровня, мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций).

Дистанционные технологии – в период временного ограничения программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельная подготовка детей, при помощи платформы «Сферум», мобильного сервиса «What's app»

Информационное обеспечение:

- Наличие персонального сайта - <http://hkolimp.96.lt>

<https://нффр.рф/>

- Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП;
<http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>
<https://фцоомфв.рф/files/ioe/documents/CJMTQYUUZRNXBPRMNGJK.pdf>
<https://vk.com/rusfloorball>

Материально-технические условия:

- Спортивная площадка и спортивный зал,
- спортивные снаряды - комплект,
- малые мячи - 12 шт.,
- скакалки - 15 шт.,
- фишки - 10 шт,
- футбольные мячи - 5 шт.,
- манишки - 10шт.,
- клюшки для флорбола у каждого игрока,
- мячи для флорбола - 20 шт.,
- защитная экипировка вратаря.

Кадровые условия:

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную спортивную подготовку

2.3. Формы контроля, аттестации и оценочные материалы

Предусмотрены следующие формы контроля:

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- собеседование на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления.

Форма аттестации - итоговая игра.

Оценочные материалы представлены в Приложении.

Список литературы

Нормативно – правовая литература представлена в Пояснительной записке

Психолого-педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Дубровская Н.В. Приглашение к творчеству/ Н.В. Дубровская. / Н.В. Дубровская - СПб.: Детство-Пресс, 2017.- 119 с .
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 2018. – 109 с., ил.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2017. -208с.
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений

осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2018. – 176 с.: ил.

4. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2018. – 83с

5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2015. - 214с.

6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2019. – 166 с.

7. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.

8. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2017.- 185 с.

9. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2019. – 204 с

Литература для детей и родителей:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2019. – 58 с.

4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: ФиС, 2016. – 89 с.

5. Щепкина Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016. – 106 с.

Контрольные нормативы секции флорбола

МАУ ДО - Дом Детства и юношества

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 7 – 9 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетворительно - (25-45%)
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 10 – 13 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно(25-45%)
6	4-5	1-2

Прыжки в длину с места (см.), земля: 7 – 9 лет.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.), земля: 10 – 13 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.75	1.70	1.65

Челночный бег 6X9 м (сек.). 7 – 9 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.). 10 – 13 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
20	21	23

Бег 300 метров (мин./сек.). 7 – 9 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.20	1.25	1.30

Бег 500 метров (мин./сек.). 10 – 13 лет

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.40	1.45	1.55

Флорбол. Броски на точность. 7 – 9 лет

(попадания в цель с расстояния 8 метров, кол-во раз - 5).

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
3	2	1

Флорбол. Броски на точность 10 – 13 лет

(попадания в цель с расстояния 8 метров, кол-во раз - 5)

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
4	3	2

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.) . 7 – 9 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	13	5

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.). 10 – 13 лет.

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	18	9

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.).

Группа 7 – 9 лет.

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	15	10

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.).

Группа 10 – 13 лет.

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	18	14

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях

(кол-во раз за единицу времени 30 сек.). Группа 7 – 9 лет.

отлично	хорошо	удовлетворительно
9	7	5

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях

(кол-во раз за единицу времени). Группа 10 – 13 лет.

отлично	хорошо	удовлетворительно
11	9	7

Уровень развития предметных компетенций обучающихся

ФИ обучающегося	Критерии						Уровень освоения ДОП (%)
	Общефизические навыки		Теория		Специальные физические навыки		
	начало уч/года	конец уч/года	начало уч/года	конец уч/года	начало уч/года	конец уч/года	
средний балл							

Оценочная шкала:

- 1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);
- 2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);
- 3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);
- 4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

Диагностическая карта уровня развития 4К компетенций обучающихся

Разработано в МАУ ДО – ДДиЮ, г. Екатеринбург
 детский коллектив _____ педагог _____

контрольная группа _____ год обучения, 202.. – 202.. учебный год, дата
 заполнения: _____

Ф.И. обучающегося	Рефлексивность, самоконтроль результатов личной деятельности	Воображение, фантазия, умение работать не по шаблону	Целеустремленность, трудолюбие и ориентация на успех	Инициативность, творческая активность	Умение быть командным игроком, работать на общий результат	Личная организованность и ответственность	Способность к установлению контактов и конструктивному взаимодействию	Эмоциональная отзывчивость, толерантность	Средний балл

Оценочная шкала: 1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует);

4 балла – продвинутый уровень (качество развито)

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ФЛОРБОЛУ

Атака - действия команды, направленные на забрасывание мяча в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает мяч, и кончается с потерей мяча, либо взятием ворот.

Автогол - гол, забитый игроком в собственные ворота.

Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.
Борт - специальное ограждение флорбальной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем пола составляет 50 сантиметров.

Бросок - способ забросить гол в ворота соперника.

Буллит - штрафной бросок мяча. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени.

Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет клюшкой мяч хватом одной или двумя руками.

Вратарь — игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот, играет без клюшки.

Вратарская зона — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь.

Ворота - конструкция прямоугольной формы, куда направляют мяч, чтобы забить гол.

Гол (взятие ворот) - попадание мяча в ворота, при котором мяч полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

Голевой пас - передача мяча от игрока своей команды, в результате которой был забит гол.

Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких флорболистов запасными игроками.

Запасной игрок — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

Защита - организованные технико-тактические действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет мяч, и кончаются с отбором мяча, либо взятием ворот. Защитник — игрок, основная функция которого - помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

Игра в большинстве/меньшинстве - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

Клюшка - спортивный снаряд для игры во флорбол, используемый для бросков, передач и ведений мяча.

Линия ворот — линия шириной между стойками ворот. Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Линия середины поля — линия шириной 5 см, которая делит флорболную площадку на две равные части.

Маска - элемент экипировки вратаря, предназначенный для защиты головы. Наколенник — специальное защитное средство от травм колена.

Налокотник — специальное защитное средство от травм локтя.

Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

Нарушение - несоблюдение правил игры во флорболе. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры во флорбол.

Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

Отбор мяча - переход мяча от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами.

Обводка (финт) - игровой прием (движения флорболиста), направленные на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации.

Пас или передача - важная составная часть действий игрока, в ходе которой мяч переправляется от игрока с мячом партнеру.

Передача мяча — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника.

Правила игры — установленный порядок ведения игры.

Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

Расстановка - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры.

Свисток судьи (сигнал звуковой) — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке.

Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке.

Скамейка запасных — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист).

Судья — лицо, следящее за соблюдением флорболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д. Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры.

Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы.

Сейв — отражённый, пойманный или блокированный вратарём атакующий бросок или удар.

Тактика - это индивидуальные, групповые и командные действия, направленные на достижение конкретного результата в игре и зависящие от

степени сопротивления соперника и результата, складывающегося по ходу матча.

Тактика атаки – это действия игроков, направленные на поражение ворот соперника. Их цель – вывод нападающего на ударную позицию.

Тактика защиты – это действия, направленные на отбор мяча у соперника, остановку нападающих и защиту ворот. Их цель – отобрать мяч у соперника и как можно скорее перейти в наступление.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тайм-аут - перерыв во флорболе, назначаемый по просьбе одной из команд. Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей флорболист. Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Удар - способ забросить гол в ворота соперника, в ходе которой он непосредственно ударяет по мячу клюшкой.

Флорбол — это спортивная командная игра, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч передают от игрока к игроку специальными флорболными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число мячей в ворота соперника.

Флорбольная площадка - поверхность спортивного зала, ограниченная бортами, являющаяся местом проведения матчей по флорболу.

Флорболист – игрок команды (вратари, защитники, нападающие).

Щелчок - разновидность удара по мячу, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об пол перед мячом.

Экипировка флорболиста - специализированная одежда флорболиста.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025