

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекино»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекино»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка

Эгвекино» от «28» августа
2023 г. № 76

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«ФЛОРБОЛ»

Направленность: спортивно – оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель
С.М. Пузанов,
педагог дополнительного образования

ГО Эгвекино
2023 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа – интернат поселка Эгвекинот», в котором обучаются воспитанники с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 3) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629;
- 4) Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- 5) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- 6) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287), (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ);
- 7) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ);
- 8) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК - 641/09 «О направлении методических рекомендаций» и Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей;
- 9) Письмо Минобрнауки России от 23.05.2016 N ВК-1074/07 "О совершенствовании деятельности психолого-медико-педагогических комиссий";
- 10) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- 11) Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
- 12) Программа разработана во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Занятия флорболом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем растущего организма человека.

Занятия флорболом влияют на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Выполнение координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

Занятия флорболом полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у обучающихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения.

Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

1.2. Актуальность программы заключается в том, что в процессе обучения у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями). Флорбол развивает почти все физические качества.

На занятиях физической культурой обучающимся часто неинтересно или же тяжело выполнять физические упражнения для развития физических качеств. Тогда внедрение флорбола позволяет вызвать интерес у обучающихся к занятиям, через игру они так же могут развивать физические качества.

Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра во флорбол представляет собой средство не только физического развития но и психологической разгрузки.

1.3. Педагогическая целесообразность заключается в том, что особое внимание на занятиях флорболом уделяется социализации личности в коллективе.

Программа направлена не только на развитие у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

1.4. Новизна программы заключается в том, что в процессе усвоения программы у обучающихся имеется возможность использовать нестандартные средства физического воспитания в образовательном процессе. Новый инвентарь (клюшки, каски, мячи) привлечет интерес большого количества обучающихся. Развитие нового направления создает предпосылки для проведения соревнований на базе Школы-интерната. Открывается возможность для взаимодействия с новыми организациями района, что создаст социальную значимость программы.

Большое значение уделяется воспитанию целеустремленности, желанию получать всё больше новых знаний и умений. Дети учатся радоваться не только своим успехам, но и успехам своих товарищей. На занятиях по флорболу успешно сочетаются современные спортивные технологии и классическая общефизическая подготовка.

1.5. Отличительная особенность программы заключается в том, что педагог во время проведения занятия учитывает индивидуальные особенности и возможности каждого воспитанника, педагог организует занятия таким образом, чтобы в процессе освоения необходимых знаний и умений, ребенок получал конкретный видимый и значимый для него результат; педагог учитывает интересы воспитанника, поддерживает его успехи и создает условия для его самореализации.

1.6. Цель программы: - формирование устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к флорболу в частности; содействие гармоничному развитию физических и психических особенностей личности по средствам систематических занятий; физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

1.7. В процессе обучения реализуются следующие **задачи:**

- | | |
|----------------------|---|
| обучающиеся | <ol style="list-style-type: none">1) формировать систему знаний обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) о здоровом образе жизни;2) развивать и пропагандировать физическую культуру и спорт среди обучающихся;3) обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;4) формировать знания, умения и навыки в игре флорбол |
| развивающие | <ol style="list-style-type: none">1) развивать «чувство клюшки и мяча»;2) создать условия для мотивации двигательной активности;3) развивать двигательные качества занимающихся;4) повышать уровень общей физической подготовки обучающихся;5) развивать двигательные умения и навыки;6) развивать эмоциональные и волевые качества обучающихся |
| воспитывающие | <ol style="list-style-type: none">1) содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);2) воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;3) воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;4) соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы;5) воспитывать уважительное отношение к соперникам |
| коррекционные | <ol style="list-style-type: none">1) преодоление слабости отдельных мышечных групп;2) улучшение подвижности в суставах; нормализация тонуса мышц;3) улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;4) улучшение деятельности всех систем организма обучающихся;5) формирование опорных реакций рук и ног обучающихся; |

б) нормализация психо –эмоциональной сферы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

1.8. Целевая аудитория: программа рассчитана на обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и инвалидностью от 8 до 14 лет, прошедших ПМПК и имеющих следующие категории нарушений:

Категория нарушений	Степень тяжести течения заболевания	Описание тяжести нарушения
обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	F 70 (легкая умственная отсталость)	задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности)

1.9. Формы обучения, сроки реализации и режим занятий

Форма обучения – очная.

Для успешного выполнения программы используются следующие формы работы: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Виды занятий:

практические занятия (тренировки, игры, упражнения);

теоретические занятия (рассказ, беседа, показ);

участие в соревновательных и контрольных играх.

Условия реализации программы

Минимальная наполняемость группы - 7 человек, максимальная -15 человек. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Необходимо предоставление справки от врача с разрешением на занятия данным видом спорта.

Для тренировок предусмотрена форма: шорты, футболка, гетры, спортивная обувь. На занятиях используется защитное обмундирование: наколенники, шлемы, перчатки.

Программа рассчитана на 1 год обучения

1 год обучения (стартовый уровень), предполагает изучение содержания модуля в объеме, который позволяет удовлетворить потребности обучающихся в физическом и нравственном совершенствовании.

Занятия проходят 2 раза в неделю (68 ч. в год), продолжительность занятия – 40 минут. В процессе занятия при выполнении практических работ делается перерыв для выполнения упражнений с применением здоровьесберегающих технологий.

1.10. Ожидаемые результаты

1.10.1. Личностные результаты:

1) формирование привычки ведения здорового образа жизни;

2) формирование положительной мотивации и интереса к занятию флорболом;

3) развитие личной потребности в занятиях физической культурой и спортом;

4) формирование навыков культуры общения и поведения в обществе;

5) формирование умения проявлять положительные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

1.10.2. Предметные результаты:

1) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- 2) освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 3) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 4) овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- 5) расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.11. Прогнозируемые результаты освоения адаптированной рабочей программы дополнительного образования «Флорбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

По окончании 1 года обучения

воспитанники должны знать	воспитанники должны уметь
История возникновения и развития флорбола; Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом. Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники Форма организации и проведения соревнований и игр.	Владеть техникой и тактикой игры в флорбол; Выполнять правила техники безопасности на занятиях; Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

2.1. Содержание программы (1 год обучения)

Программа курса «Флорбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются правила игры, жесты судей, вопросы техники и тактики игры во флорбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно- тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

1. Общая физическая подготовка (22 ч.)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения 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.

Упражнения для 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 и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 30-40 м; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 1000-2000 м.

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Эстафеты. Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

2. Специальная физическая подготовка (18 ч.)

Упражнения для развития быстроты. 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. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.)

Подвижные игры «Вызов», «Перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в 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. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность.

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

Упражнения для развития выносливости Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз).

Упражнения для развития ловкости Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д. Упражнения для развития гибкости Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.

Упражнения с клюшкой и партнером.

«Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

3. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий. Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие флорбола в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

4. Тактическая подготовка (10 ч.)

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».

Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

2.2. Учебно – тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	18	22	Наблюдение, опрос
2	Специальная физическая подготовка	3	15	18	Выполнение нормативов, опрос
3	Теоретическая подготовка	4	14	18	Тестирование
4	Тактическая подготовка	2	8	10	Выполнение нормативов, опрос

2.3. Календарно – тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Сроки	
			по плану	по факту
Общая физическая подготовка		22		
1	Техника безопасности и первая помощь пострадавшим.			
2	Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.			
3	История развития флорбола.			
4	Основные правила проведения соревнований.			
5	Основы методики обучения и тренировки.			
6	Правила игры.			
7	Стойка флорболиста.			
8	.Общеразвивающие упражнения без предметов			
9	Передвижения флорболиста.			
10	Общеразвивающие упражнения с предметами			
11	Тактика игры вратаря.			
12	Акробатические упражнения			
13	Держание клюшки. Рывок.			
14	Подвижные игры «Снайпер», «Пятнашки».			
15	Тактика игры.			
16	Эстафеты			
17	Учебная игра в флорбол.			

18	Учебная игра в флорбол.			
19	Ведение мяча.			
20	Легкоатлетические упражнения			
21	Держание клюшки. Прием и пас.			
22	Упражнения для развития выносливости			
Специальная физическая подготовка		18 ч		
23	Тактика игры команды и вратаря.			
24	Упражнения для развития быстроты			
25	Броски по воротам. Тактика.			
26	Подвижные игры «Мяч капитану», «Вызов»			
27	Пас, передача мяча. Комбинации.			
28	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств			
29	Тактика игры команды и вратаря.			
30	Равномерный бег.			
31	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка.			
32	Кросс. Учебная тренировка.			
33	Тактика игры команды и вратаря			
34	Метание набивного мяча			
35	Учебная игра в флорбол.			
36	Учебная игра в флорбол.			
37	Командные тактические действия в нападении и защите			
38	Прыжки со скакалками			
39	Двусторонняя учебная игра			
40	Двусторонняя учебная игра			
Теоретическая подготовка		18 ч.		
41 - 42	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий			
43	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий			
44	Игры, развивающие физические способности			
45 - 46	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости			
47	Судейство игры в флорбол			
48	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, удары по воротам)			
49	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.			
50	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.			
51	Техника исполнения штрафных бросков			
52	Общая физическая подготовка.			
53	Основные сведения о спортивной классификации.			

54	Гигиенические требования к экипировке спортсмена			
55	Спортивные разряды.			
56	Учебная игра во флорбол.			
57	Самоконтроль за состоянием здоровья			
58	Учебная игра флорбол.			
Тактическая подготовка		10 ч.		
59	Тактика игры в нападении.			
60	Ведение, обводка, атака ворот.			
61	Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.			
62	Тактика игры в защите.			
63	Тактика игры вратаря.			
64	Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.			
65	Отработка тактических действий в парах			
66	Учебная игра, подбор взаимодействий			
67	Отбор. Выбивание. Продавливание. Вытаскивание. Товарищеская игра			
68	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.			

3. Ресурсное обеспечение программы

3.1. Перечень оборудования

1. мячи флорбольные – 20 шт.
2. клюшки для флорбола – 10 шт.
3. конусы и стойки – 20 шт.
- 4 скакалки – 10 шт.
5. ворота для игры во флорбол – 2 шт.
6. вратарская форма – 2 шт.
7. Гимнастические маты - 20 шт.
8. Мячи набивные (масса 1, 1.5, 2 кг) – 15 шт.

3.2. Литература

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,

12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.

14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.

15. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.

4. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

4.1. Программа предусматривает следующие формы контроля:

Входной контроль применяется при поступлении обучающегося на кружок. Проходит в форме собеседования. Главный критерий на этом этапе диагностики - это интерес ребенка к данному виду деятельности. Собеседование на начальном этапе проводится для того, чтобы наметить план работы с учетом индивидуальных личностных качеств и творческих данных детей.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения. Контроль предполагает участие воспитанников коллектива в спортивных мероприятиях

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в декабре-январе месяце в формах: соревнования по нормативам комплекса ГТО.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и по окончании образовательной программы (апрель-май) в форме соревнований по «Флорболу».

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание.

Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Формы проведения аттестации детей по программе самые разнообразные. Можно использовать наблюдение, тестирование, практическое выполнение контрольного задания. Получение грамот, создание портфолио, положительные отзывы детей и родителей стимулируют на дальнейшие достижения в творческой деятельности.

Главные требования при выборе формы - она должна:

- быть понятна детям;
- отражать реальный уровень их подготовки;
- не вызывать у них страха и чувства неуверенности;
- не формировать у ребенка позицию неудачника, неспособного достичь успеха.

4.2. Способы определения результативности обучения:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) командные игры обучающихся;
- 3) тестирование на знание правил игры осуществляется по окончании освоения программы в соответствии с приложением № 1.

Текущая диагностика и контроль	декабрь
Итоговая диагностика и контроль	апрель - май

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

4.3. Критерии оценки планируемого результата

<p>Общие критерии оценивания результатов</p>	<p>Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности.</p> <p>Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня. - Умение работать в коллективе, в команде. - Уровень воспитанности и культуры учащихся. - Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.
<p>Критерии замера прогнозируемых результатов</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением. - Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. - Участие в соревнованиях.
<p>Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опрос. - Открытые занятия с последующим обсуждением. - Итоговые занятия. - Соревнования. - Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. - Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. <u>Итоговый контроль</u> проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. - Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке

4.4 Критерии оценивания достижения личностных результатов

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Предметный результат			
Владение техникой основных упражнений	Не умеет	Умеет с помощью педагога	Умеет
Самостоятельное выполнение комплексов упражнений	Не может	Может с помощью	Может (в том числе провести для учащихся)
Техника безопасности	Не соблюдает	Соблюдает с помощью инструкций	Знает и соблюдает
Взаимодействие в коллективе	Не взаимодействует, провоцирует конфликты	Взаимодействует, но создает конфликтные ситуации	Взаимодействует со всеми, не создает конфликтные ситуации
Контроль своих эмоций	Не контролирует	Не всегда контролирует, проявляет агрессию	Контролирует, без агрессии
Отстаивание точки зрения	Не высказывает свою точку зрения	Пытается отстаивать	Отстаивает
Соблюдение рабочей дисциплины	Не хочет соблюдать	Соблюдает после замечаний	Подготавливает и соблюдает без напоминаний
Личностный результат			
Упорство в выполнении заданий	Не выполняет	Не всегда выполняет	Выполняет, стараясь выполнить всю программу
Проявление инициативности			
Оказание помощи сверстникам в выполнении творческих работ	Не помогает	Помогает, по просьбе	Предлагает помощь
Бережное отношение к инвентарю	Не бережет свое и портит чужое	Бережет свое, но портит чужое	Бережет свое и чужое

Контроль усвоения программы: тестирования проводятся 3 раза в год (начальный, промежуточный, итоговый): ведение мяча с обводкой стоек (с), точность передач мяча после ведения, точность бросков (очки).

№	Контрольное упражнение	Оценка		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ведение мяча с обводкой стоек (с)	Дев.16,0-15,0	15,0-10,0	Меньше10 сек
		Мал.15,5-15,0	15,0- 10,0	Меньше 10 сек
2	Точность передач после ведения мяча (очки)	Дев. 12	8	6
		Мал.10	10	8
3	Точность попадания по воротам (очки)	Дев.5	4	3
		Мал.5	4	3

Тест на знание правил игры во флорбол

Фамилия, имя обучающегося _____

Ф.И.О. педагога _____

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Основная цель игры во флорбол?	
2	Количество игроков в команде на любительском уровне?	
3	Когда назначается вводный удар?	
4	Каковы условия розыгрыша спорного мяча?	
5	Сколько таймов в матче и их продолжительность?	
6	Из чего должна состоять экипировка голкипера?	
7	Что относится к стандартным ситуациям?	
8	Где проходит розыгрыш мяча в начале периода или после забитого гола?	
9	В каком случае назначается вводный удар?	
10	В каком случае назначается свободный удар?	
11	С какого места назначается свободный удар?	
12	В каком случае назначается штрафной удар?	
13	Разрешается ли мяч останавливать ногой?	
14	Какой прием из силовой борьбы разрешается применять во время игры?	
15	Засчитывается ли гол, забитый со свободного удара?	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023