

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5»,
принятой на заседании педагогического совета
протокол от 30.09.2021 г. №1
утверждённой приказом от 30.09.2021 г. № 209

Дополнительная общеразвивающая программа
«Общездоровьесберегающая подготовка с включением игрового вида
спорта: «Флорбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
5-7 классы
Срок реализации: 3 года

Пояснительная записка

Направление программы - спорт. Модифицирована и разработана на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений Минобрнауки и Министерства просвещения.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, учебник Теория и методика физической культуры, Матвеев Л.П.

Актуальность программы

Введение новых видов спорта в образовательные программы образовательных учреждений - популярная тенденция современной физкультурно-спортивной общественности. Учащиеся с удовольствием принимают новые спортивные направления. Для многих это будет являться еще одной возможностью проявить себя на соревнованиях разного уровня и более эффективно развиваться физически и нравственно, поддерживая престиж школы.

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности в виду:

- бесплатной формы обучения;
- представления базы и инвентаря на весь период обучения;
- сравнительно малых затрат на спортивную форму;
- отсутствие ограничений по полу и возрасту.

Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи систематическая и целенаправленная подготовка учащихся коррекционной школы, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Главными ценностями: «Общефизическая подготовка с включением игрового вида спорта «Флорбол» являются:

- 1.Право каждого ребенка на получение дополнительного образования в зависимости от его индивидуальных особенностей и возможностей.
- 2.Признание интересов ребенка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.
- 3.Право педагога на творчество и профессиональную деятельность.
4. Психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия.
- 5.Охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Новизна программы заключается в использовании нестандартных средств физического воспитания образовательном процессе. Новый инвентарь (клюшки, каски, мячи) привлечет интерес большого количества учащихся. Развитие нового направления создает предпосылки для проведения соревнований на базе МБОУ СОШ №5. Открывается возможность для взаимодействия с новыми организациями района и края, что создаст социальную значимость программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей 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.

Тип программы. «Стартовый уровень» предполагает изучение содержания модуля в объеме, который позволяет удовлетворить их потребности в физическом и нравственном совершенствовании

Учебно-тематический план 5 класс

№ урока	Тема занятия	К оличес тво часов	Примечание	
1	Инструктаж по технике безопасности в процессе занятия, гигиена.	1	Опрос	Основы техники безопасности

-3	2	Цели и задачи ОФП. Основные требования к обучению и выполнению. Развитие скоростно-силовых качеств. Виды силовых и скоростно-силовых упражнений.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Теоретическая часть. Изучение двигательных качеств
	4	Отжимания на время. Спринт. Развитие силы мышц ног	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
-6	5	Прыжки. Бег на короткие дистанции Развитие силы мышц спины. Упражнения с отягощением.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Отработка прыжков
	7	Базовые и изолирующие упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
-9	8	Приседания с отягощением, техника выполнения. Развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
0	1	Приседания с отягощением, техника выполнения.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
1-12	1	Упражнения на развитие скорости. Развитие общей выносливости. Укрепление сердечнососудистой системы.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
3	1	Круговая тренировка.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
4-15	1	Упр. на развитие плечевого пояса. Восстановительные мероприятия. Круговая тренировка.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
6	1	Развитие общей выносливости. Укрепление сердечнососудистой системы.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Бег продолжительностью более 12 мин
7-18	1	Специальные беговые упражнения Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
19		Развитие мышц ног и пресса. Развитие спец. физических качеств	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
20-21		Круговая тренировка.	2	Наблюдение.	Выполнение

			Выполнение практического занятия	комплекса упражнений
22	Подтягивания: техника выполнения	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
23-24	Развитие мышц верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
25	Развитие общей выносливости. Упражнения для укрепления сердечнососудистой системы.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Высокоинтенсивная тренировка
26-27	Развитие силы мышц спины и рук Спринт. Челночный бег.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Выполнение комплекса упражнений
28	Развитие верхнего плечевого пояса. Жим штанги лежа. Подтягивания.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Формирование техники выполнения
29-30	Круговая тренировка Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия Тестирование	Выполнение комплекса упражнений
31	Развитие верхнего плечевого пояса. Жим штанги лежа. Подтягивания.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Формирование техники выполнения
32-33	Легкий бег на выносливость. Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения.	2	Тестирование Наблюдение. Выполнение практического занятия	Совершенствование навыка бега
34	Развитие верхнего плечевого пояса. Отжимания, подтягивания.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	
Учебно-тематический план 6 класс				
35-36	Изолирующие упражнения на мышцы рук, спины. Развитие взрывной силы ног.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Формирование техники выполнения
37	Специальные беговые упражнения	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Формирование техники выполнения

38-39	Круговая тренировка. Бег 5*100м. Развитие силы мышц ног	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Высокоинтенсивная тренировка
40	Становая тяга, тяга к поясу, тяга стоя.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	Формирование техники выполнения в упражнениях со штангой
41-42	Легкий бег на выносливость. Контрольные испытания Отжимания, подтягивания, бег на короткие дистанции.	2	Тестирование	
43	Упражнения на развитие гибкости. Восстановительные мероприятия.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	
44-45	Тестирование: бег 1000м Тестирование: Кросс 3000/1500м	2	Тестирование	Совершенствование физ. качеств.
46	Ходьба в быстром темпе.	1	Наблюдение. Выполнение практического занятия	
47-48	Развитие силы грудных мышц и силы рук. Упражнения на развитие гибкости. Восстановительные мероприятия.	2	Наблюдение. Выполнение практического занятия	
49	Выполнение нормативов ГТО	1	Тестирование	
50-51	Соревнования ГТО	2	Фиксация результатов соревнований	
52	Инструктаж по технике безопасности в процессе занятия, гигиена. Правила игры «Флорбол» Распределение игроков по зонам.	1	Опрос	Основы техники безопасности
53-54	Знакомство с Правилами флорбола, общий обзор. Знакомство со спортивным инвентарем флорбола. Разминка, ведение мяча, игра	2	Опрос. Наблюдение за выполнением практического задания	Изучение правил
55	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения.	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.
56-57	Привитие навыков ведения мяча, правил и приемов передачи Отработка упражнений приема и передачи мяча.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.

58	Взаимодействие игроков в поле	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Формирование тактических навыков.
59-60	Прием мяча на ходу с последующим ведением до удара. Ведение мяча	2	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.
61	Ведение и передача мяча	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.
62-63	Удар-«щелчек». Развитие силы мышц ног. Отработка навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП.	2	Наблюдение выполнением практического задания	за	Формирование технических навыков.
64	Отработка тактических действий в парах.	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.
65-66	«Заметающий» удар Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском).	2	Наблюдение выполнением практического задания	за	Формирование технических навыков.
67	Отработка тактических действий в парах.	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.
Учебно-тематический план 7 класс					
68-69	Т.Б. на уроках флорбола. Тактические действия Ведение мяча.	2	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.
70	Отбор. Выбивание. Продавливание. Вытаскивание. Товарищеская игра.	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Формирование технических навыков.
71-72	Товарищеская игра	2	Наблюдение выполнением практического задания	за	Формирование технико-тактических навыков.
73	Передачи в парах, броски по воротам. Игра.	1	Наблюдение выполнением практического задания	за	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде.

74-75	Совершенствование техники: передачи в парах, броски по воротам на точность Совершенствование техники ведения мяча без его отрыва от пера клюшки. Развитие быстроты.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.
76	Совершенствование техники: обводка разными способами. Тренировочная игра.	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.
77-78	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники: броски по воротам на точность. Игра	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.
79	Тренировочная игра	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Развитие умений взаимодействовать с товарищами по команде
80-81	Совершенствование техники ведения мяча без его отрыва от пера клюшки. Передачи в парах, броски по воротам. Игра	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Совершенствование технических навыков.
82	Отбор. Выбивание. Продавливание. Вытаскивание. Товарищеская игра.	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование технических навыков.
83-84	Отработка тактических действий в парах.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование слаженных действий
85	Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходом с ударом (броском).	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование слаженных действий
86-87	«Заметающий» удар Отработка навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП.	2	Тестирование	Закрепление технических навыков
88	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения.	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Закрепление технических навыков
89-90	Товарищеская игра. Передачи в парах, броски по воротам. Игра.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Закрепление технических навыков

91	Совершенствование техники: обводка разными способами. Тренировочная игра.	1	Тестирование	Закрепление технических навыков
92-93	Товарищеская игра. Отработка тактических действий в парах.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Закрепление тактических навыков
94	Передачи в парах, броски по воротам. Игра.	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Совершенствование точности броска
95-96	Соревнования	2	Фиксация результата соревнований	Совершенствование комплекса умений и навыков
97	Соревнования	1	Фиксация результата соревнований	Совершенствование комплекса умений и навыков
98-99	Совершенствование техники: обводка разными способами. Тренировочная игра. Тактические действия в тройках	2	Наблюдение за выполнением практического задания	Обводка конусов
100	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения	1	Наблюдение за выполнением практического задания	Формирование техники выполнения
101-102	Товарищеская игра.	2	Наблюдение за выполнением практического задания	

Планируемый результат

Предметный результат:

В процессе освоения программы учащийся сможет:

- Развить общую физическую подготовленность
- Овладеть техникой основных приемов в «Флорболе»;

Метапредметный результат

- Научиться работать в команде, находить взаимопонимание;
- Сможет действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Добиться максимально возможных результатов на главных соревнованиях года.

Личностный:

- Станет трудолюбивее и отзывчивее;
- Сформирует уважительное отношение к друг другу

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивное оборудование:

- мячи флорбольные;
- клюшки для флорбола;

- щитки на голени, защитная экипировка вратаря.
- мячи теннисные;
- конусы и стойки;
- скакалки;