

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города  
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,  
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от «24» декабря 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 161  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
О.А. Клекоцюк  
Приказ № 156-1/ОД от «25» декабря 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Флорбол»**

Срок освоения: 2-ое полугодие 2024-2025 учебного года  
Возраст обучающихся от 9 до 12 лет

Разработчик:

**Халимова Екатерина Сергеевна**  
педагог дополнительного образования

2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является флорбол.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов.

### **Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для использования в системе **дополнительного образования детей.**

**Актуальность реализации программы. Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.**

Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.

Данная программа предназначена для обучающихся 10 лет и старше. Набор в группы осуществляется на добровольной основе. Заказчик программы – родители.

Уровень освоения программы – общекультурный. Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени.

Программа рассчитана на 2-ое полугодие 2024-2025 учебного года, общее количество часов – 72 часа .

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Отличительные особенности программы.

Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Основными методами работы с обучающимися являются:

- 
- *методы наглядного восприятия* - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей.
  - *практические методы* основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы;

- *метод целостного освоения упражнений и движений* объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения;
- *ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных технико-тактических элементов;
- *игровой метод*. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;
- *метод практико-ориентированной деятельности*, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги;
- *словесные методы обучения* (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии;
- *наглядный метод обучения* является одним из основных в программе, т.к. именно через показ упражнений, технико-тактических действий происходит освоение; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

- *упражнение* – многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;
- *метод стимулирования* – в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом;
- *наказание в виде замечания*, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;
- *метод мотивации*. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);
- *анализ деятельности*. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы
- *метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора)* - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему. Используется форма самоконтроля и самооценки;
- *метод внушения*. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

#### *Образовательные*

1. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и

Регламентов Мирового и Российского флорбола, получен пe знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.

2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
3. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх. Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

#### *Воспитательные*

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:
4. «каждый для команды — команда для каждого».
5. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

#### *Развивающие*

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
5. Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
6. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

### **Планируемые результаты освоения**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

---

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **Личностные результаты:**

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории флорбола и развития его в нашей стране;
- формирование положительного отношения к систематическим занятиям флорболом;
- научиться взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль флорбола в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- технически правильно выполнять двигательные действия в флорболе;
- играть в флорбол по упрощённым правилам;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- иметь представление об истории развития флорбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- формирование знаний о флорболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### ***Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активной культуры здоровья и предполагает:***

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление обучающегося вовлечь в занятия флорбола свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Программа реализуется в очной форме. Форма занятий – групповая.

#### **Особенности реализации**

---

Флорбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных

на достижение победы, приучает занимающихся реализовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, соревнования.

Способами определения результативности являются такие виды мониторинга:

- по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый);
- по частоте процедур (периодический, систематический);
- по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;
- оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;
- заключительная оценка результатов.

### **Условия набора и формирования групп**

---

Группы обучения формируются из расчета – от 6 до 15 человек. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

### **Формы организации и проведения занятий**

---

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>I раздел. Вводная часть</i></b>					
1	Вводное занятие «История развития флорбола». Инструктаж Т/б.	8	1	1	Анкетирование
<b><i>II раздел. ОФП</i></b>					
2	ОФП с инвентарем индивидуально	10	2	8	Нормативы
3	ОФП с инвентарем с партнером	12	4	8	Нормативы
<b><i>III раздел. СФП</i></b>					
4	Развитие специальных физических качеств	30	4	26	Игра
<b><i>IV раздел. Техническая подготовка</i></b>					
5	Освоение техники передвижения	8	1	7	Контрольные упражнения
6	Освоение техники нападения	8	2	7	Контрольные упражнения
7	Освоение техники защиты	8	2	7	Контрольные упражнения
8	Освоение техники работы вратаря	8	1	5	Контрольные упражнения
<b><i>V раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия</i></b>					
9	Овладение тактикой игры в нападении	12	2	10	Игра
10	Овладение тактикой игры в защите	12	2	10	Игра
<b><i>VI раздел. Интегральная подготовка</i></b>					
11	Овладение игрой	12	2	10	Соревнование
12	Развитие психомоторных способностей	8	4	4	Игра с заданиями
<b><i>VII раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика</i></b>					
13	Овладение организаторскими способностями	8	2	6	Учебно-тренировочные игры, соревнования.
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	09.01.2025	31.05.2025	19		72	академических часов

### Календарно-тематическое планирование

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол-во часов
1	2	3	4
<b>I раздел. Вводная часть</b>			
1		Вводное занятие «История развития флорбола».	1
2		Вводное занятие «История развития флорбола».	1
3		Инструктаж Т/б.	1
4		Инструктаж Т/б.	1
<b>II раздел. ОФП</b>			
5		ОФП с инвентарем индивидуально	1
6		ОФП с инвентарем индивидуально	1
7		ОФП с инвентарем индивидуально	1
8		ОФП с инвентарем индивидуально	1
9		ОФП с инвентарем индивидуально	1
10		ОФП с инвентарем с партнером	1
11		ОФП с инвентарем с партнером	1
12		ОФП с инвентарем с партнером	1
13		ОФП с инвентарем с партнером	1
14		ОФП с инвентарем с партнером	1
15		ОФП с инвентарем с партнером	1
<b>III раздел. СФП</b>			
16		Развитие специальных физических качеств	1
17		Развитие специальных физических качеств	1
18		Развитие специальных физических качеств	1
19		Развитие специальных физических качеств	1
20		Развитие специальных физических качеств	1
21		Развитие специальных физических качеств	1
22		Развитие специальных физических качеств	1
23		Развитие специальных физических качеств	1
24		Развитие специальных физических качеств	1
25		Развитие специальных физических качеств	1

26		Развитие специальных физических качеств	1
27		Развитие специальных физических качеств	1
28		Развитие специальных физических качеств	1
29		Развитие специальных физических качеств	1
30		Развитие специальных физических качеств	1
<b><i>IV раздел. Техническая подготовка</i></b>			
31		Освоение техники приемов и передач мяча	1
32		Освоение техники приемов и передач мяча	1
33		Освоение техники приемов и передач мяча	1
34		Освоение техники приемов и передач мяча	1
35		Освоение техники приемов и передач мяча	1
36		Освоение техники броска мяча	1
37		Освоение техники броска мяча	1
38		Освоение техники броска мяча	1
39		Освоение техники броска мяча	1
40		Освоение техники броска мяча	1
41		Освоение техники работы вратаря	1
42		Освоение техники работы вратаря	1
43		Освоение техники работы вратаря	1
44		Освоение техники работы вратаря	1
45		Освоение техники работы вратаря	1
46		Освоение техники работы вратаря	1
<b><i>V раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия</i></b>			
47		Овладение тактикой игры в нападении	1
48		Овладение тактикой игры в нападении	1
49		Овладение тактикой игры в нападении	1
50		Овладение тактикой игры в нападении	1
51		Овладение тактикой игры в нападении	1
52		Овладение тактикой игры в нападении	1
53		Овладение тактикой игры в защите	1
54		Овладение тактикой игры в защите	1
55		Овладение тактикой игры в защите	1
56		Овладение тактикой игры в защите	1
57		Овладение тактикой игры в защите	1
58		Овладение тактикой игры в защите	1
<b><i>VI раздел. Интегральная подготовка</i></b>			
59		Овладение игрой	1
60		Овладение игрой	1
61		Овладение игрой	1
62		Овладение игрой	1
63		Овладение игрой	1

64		Овладение игрой	1
65		Развитие психомоторных способностей	1
66		Развитие психомоторных способностей	1
67		Развитие психомоторных способностей	1
68		Развитие психомоторных способностей	1
<b><i>VII раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика</i></b>			
69		Овладение организаторскими способностями	1
70		Овладение организаторскими способностями	1
71		Овладение организаторскими способностями	1
72		Овладение организаторскими способностями	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

### **Оценочные и методические материалы**

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, соревнования.

Способами определения результативности являются такие виды мониторинга:

- по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый);
- по частоте процедур (периодический, систематический);
- по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;
- оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;
- заключительная оценка результатов.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
2. Флорбол правила игры М. 2005г.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.
4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.
5. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
6. «Физическая культура, Флорбол 1-9 классы». Автор составитель: А.А.Столяров. Соавторы: Васильев Ю.А., Лукьянов С.А.