Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол от 09.01.2018 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
_____ А.В. Бухарова
«09» января 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Флорбол»
(уровень: базовый общеобразовательный)

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Педагог дополнительного образования: Нарбикова Г.Х.
Квалификационная категория: без квалификационной категории.

2018 год

Пояснительная записка:

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дети младшего школьного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у младших школьников вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально - волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Что такое флорбол?

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определенные правила.

Флорбол (от англ. «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще. Почему два названия игры? Потому что родоначальниками её по праву считаются шведы, которые и придумали эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто и не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоюет популярность и распространится по всему миру. Зародившись 25 лет тому назад в Швеции, флорбол покорил практически все страны Европы, США и Японию.

Флорбол набирает темп и обретает большую популярность во всем мире. Особое распространение он получил в странах Скандинавии. В Швеции, например, флорбол является спортом номер два после футбола по

популярности. Многие известные спортсмены используют в своих тренировках флорбол как средство подготовки к различным соревнованиям. Специалисты образования, науки и спорта европейских стран уже ввели этот вид спорта в школьную программу воспитания. А азы этой увлекательной игры дети познают в детском саду.

В России флорбол начал культивироваться в начале 90-х годов. Начинателями его были спортсмены Омска. Затем эстафету подхватили Нижний Новгород, Архангельск, Северодвинск, Санкт-Петербург, Владикавказ, Московская область, Москва.

Начиная с 1993 года проходят Чемпионаты и Кубки России среди мужских и женских команд, а с 1997 года сборная России регулярно выступает на международных соревнованиях.

Каковы причины выбора флорбола для работы с детьми младшего школьного возраста

1. Флорбол – это безопасный вид спорта, как для самих игроков, так и для помещений, так как команды играют клюшками и мячами, изготовленными из пластмассовых материалов.
2. Флорбол развивает ловкость, выносливость, быстроту и практически не имеет никаких противопоказаний. Флорбол влияет на становление личности ребенка в целом (физическая подготовленность, развитие психических качеств, становление воли, самоконтроля, ощущение ребенком себя как равноправного члена единой команды)
3. Правила игры просты и доступны.
4. Для флорбола могут использоваться любые ровные площадки с различным покрытием (земляным, деревянным, резиновым или асфальтовым), т.е. можно с успехом играть на небольших дворовых пятачках, в хоккейных коробках, любом спортивном зале.
5. Не требует этот вид спорта и какого-то специального оборудования: используются легкие клюшки, изготовленные из пластика, вес которых не должен превышать 380г, мяч также изготовлен из пластика и имеет вес 23г. Мяч, клюшка, спортивная форма – вот атрибуты флорбола.
6. Флорбол – единственный вид командного спорта, в котором могут организовываться смешанные по полу команды.
7. Флорбол – круглогодичный вид спорта, игра организуется как в закрытых, так и на открытых площадках.
8. Допускается изменять количество полевых игроков (от трех и более) в зависимости от размеров площадки.
9. Флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

Влияние флорбола на развитие личности ребенка

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно–сосудистой, нервной систем и т.д.), способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребенка необходимо рассмотреть психологическую характеристику.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объёмом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнеров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о распределении и переключении внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремленности.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Исходные положения и принципы построения программы

Цель: укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движениях в процессе приобщения детей младшего школьного возраста к элементам флорбола.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать совершенствованию деятельности сердечно сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов.
2. Способствовать развитию всех групп мышц.
3. Способствовать развитию функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные:

1. Формировать первоначальные представления о флорболе (познакомить с правилами игры, инвентарем, действиями игроков).
2. Формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта).
3. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к занятиям спортом.
2. В процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность.
3. Учить следовать правилам.
4. Стараться избегать споров и конфликтов, в случае необходимости решать их конструктивным способом.

Учитывая возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраст, выделим требования к построению педагогического процесса в данной области:

1. основой методики является игровая форма проведения занятий;
2. важно обеспечить доступность материала и индивидуальный подход к детям;
3. учет возрастных особенностей и на его основе обеспечение посильности заданий;
4. сознательное освоение знаний (ребенок должен понимать, почему в той или иной ситуации он применяет эти действия);
5. активное отношение ребенка, желание;
6. использование подводящих упражнений;
7. эмоциональность, увлечение разнообразием упражнений и игр;
8. поощрение творческой активности.

Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Флорбол»

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие. Знакомство с игрой флорбол. Инструктаж по технике безопасности во время игры.	1		1
2	Знакомство с мячом, манипуляции с ним.	1	1	2
3	Знакомство с клюшкой, манипуляции с ней.	1	1	2
4	Ведение мяча, не отрывая от клюшки, по прямой.	1	1	2
5	Остановка мяча клюшкой.	1	1	2
6	Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов.	1	1	2
7	Ведение мяча между предметами	1	1	2
8	Отбивание мяча о стену и остановка его клюшкой после отскока.	1	1	2
9	Удар по мячу с места в произвольном направлении.	1	5	6
10	Удар по мячу с места с попаданием в цель.	1	10	11
11	Ведение мяча, держа клюшку двумя руками справа и слева (по прямой, между предметами).	1	10	11
12	Передача мяча друг другу, держа клюшку справа и слева от себя (по прямой).	1	10	11
13	Игра по упрощенным правилам.	1	52	53
14	Соревнования		1	1
	Итого часов:	**13**	**95**	**108**

Содержание программы **реализуется в основном на кружковых занятиях. Кружковые занятия строятся по определенному алгоритму:**

1. Разминка.
2. Ознакомление детей с новым материалом (показ, повторение детьми, обращение внимания на качество, включение в игровое упражнение).
3. Повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.
4. Игра по упрощенным правилам.
5. Заключительная часть.

Структура программы

3 взаимосвязанных блока

1. Работа с педагогами

Цель: оказание помощи педагогу дополнительного образования в информировании и организации детей.

Пути реализации:
- тесный контакт педагогов;
- обмен опытом

2. Работа с детьми

Знакомство с флорболом:
- беседа;
- просмотр презентации;
- приглашение спортсменов и т.д.

Формирование двигательных навыков:
- кружковая работа (индивидуальная, подгрупповая, групповая)

3. Работа с родителями

Цель: внедрение физической культуры и спорта в школу и семью, объединение детей и взрослых общими переживаниями.

Пути реализации:
- показ открытых занятий для родителей,
- совместные мероприятия детей и родителей (игры, эстафеты, турниры и т.д.)

РЕЗУЛЬТАТ

- оздоровление и укрепление детского организма
- интерес к спорту
- развитие психических качеств (внимание, восприятие, воля и др.)
- воспитание качеств характера (ответственность, чуткость, внимательность и др.)
- освоение технических навыков

Программа состоит из 3 блоков

1. Работа с педагогами

2. Работа с детьми

3. Работа с родителями

1 блок: подготовка педагогов.

Каждый педагог начальных классов должен понимать для чего ведется данная работа с детьми, знать влияние на оздоровление, развитие, видеть возможность решения воспитательных задач посредством флорбола. Учитель каждого конкретного класса общается с детьми, родителями, является непосредственным помощником педагога дополнительного образования. Естественно, результаты будут наиболее эффективнее при тесном контакте всего педагогического коллектива, для этого необходимо заинтересовать каждого педагога. О чем необходимо рассказать воспитателям?

Влияние флорбола на развитие личности.

Цель и задачи данной программы (оздоровительные, воспитательные, развивающие)

Ознакомление с флорболом:

- история развития,
- необходимый инвентарь,
- правила игры,
- требования к организации работы с детьми.

Учителя необходимо познакомить с игрой и игровыми упражнениями, на которых построена содержательная часть программы. Достичь предлагаемых знаний возможно следующими путями:

- беседа,
- чтение специальной литературы,
- просмотр презентации и видеофильмов,
- обмен опытом,
- мастер-класс.

2 блок: работа с детьми.
Работа с детьми по данной программе имеет 2 направления.
Во-первых, это формирование первоначальных знаний о флорболе (правила игры, знакомство с инвентарем, понимание действий игроков). Во-вторых, это овладение навыками, присущими данному виду спорта.

1. Ознакомление со спортивной игрой включает:
- знакомство с правилами;
- знакомство с инвентарем;
- понимание действий игроков.

Методы работы:
- разъяснение,
- показ,
- специальные занятия по знакомству с инвентарем (с клюшкой и мячом),
- моделирование правил игры,
- моделирование игровых ситуаций,
- просмотр игры, тренировки (использование видеозаписи и «живьем»),
- беседы со спортсменами,
- применение полученных знаний в разных видах двигательной активности (кружковые занятия, игра по упрощенным правилам, эстафеты, самостоятельная деятельность, совместные игры с родителями и т.д.)

В результате у ребенка формируется интерес к игре. Также обеспечивается сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребенка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определенном направлении. Но для этого недостаточно только разъяснений и показа воспитателем движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразной двигательной активности.

2. Рассмотрим содержание технической стороны обучения. Путями реализации данного содержания являются в основном подвижные игры, игровые упражнения, а также спортивная игра по упрощенным правилам.

Таблица № 1

Содержание работы с детьми 1 года обучения

№ п/п	Навык	Предлагаемые игры и игровые упражнения
1.	Знакомство с мячом, манипуляции с ним.	«У кого меньше мячей» «Мяч водящему» «Сделай фигуру» «Подвижная цель» «Обгони мяч»
2	Знакомство с клюшкой, манипуляции с ней.	«Прими стойку» «Пройди прямо» «Между предметами с клюшкой» «Оббеги предметы» «Правая - левая рука»
3	Ведение мяча, не отрывая от клюшки, по прямой.	«Проведи мяч» «Гонка с мячами» «Встречная эстафета» «Доведи - не потеряй»
4.	Остановка мяча клюшкой.	«Гонка с мячами» «Останови мяч» (в парах) «Встречай мяч» (в парах) «Мяч по кругу» «Стой»
5.	Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов.	«Кто быстрее» «Вокруг обруча»
6.	Ведение мяча между предметами	«Ловкая змейка» «Кто скорее» «Будь ловким» «Чья команда более ловкая» «Доведи - не потеряй» «Туннель»

№ п/п	Навык	Предлагаемые игры и игровые упражнения.
7.	Отбивание мяча о стену и остановка его клюшкой после отскока.	«Останови»
8.	Удар по мячу с места в произвольном направлении.	«Не промахнись» «Попади по мячу» «Кто дальше?» «Меткая клюшка»
9.	Удар по мячу с места с попаданием в цель	«Метко в ворота» «Сбей предмет» «Чья команда больше?» «Мяч в домик»
10.	Ведение мяча, держа клюшку двумя руками справа и слева (по прямой, между предметами)	«Обведи - не урони» «Лабиринт» «Рисуем цифры» «Кто быстрее до флажка»
11.	Передача мяча друг другу, держа клюшку справа и слева от себя (по прямой)	«Передай точно» «Не пропусти мяч» «Мяч по коридору»
12.	Игра по упрощенным правилам.	

3 блок: работа с родителями.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в школе проводится в тесном контакте с семьей. Родителей необходимо знакомить с физкультурной работой в школе; информировать о том, каких успехов добиваются дети, приглашать участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках; рекомендовать, как организовать здоровый образ жизни в семье.

Цель работы с родителями: внедрение физической культуры и спорта в школу и семью, способствовать объединению детей и взрослых общими переживаниями.

Пути реализации:

во - первых, педагоги приглашают родителей на открытые просмотры мероприятий. Это могут быть занятия, кружковая работа, игра, турниры и т.д. Родители непосредственно видят, как обучаются дети в условиях начальной школы, наблюдают за собственными детьми;

во - вторых, положительно зарекомендовали себя праздники и соревнования с участием родителей. В каждом классе родители приглашаются на совместный практикум - семинар с детьми, где дети учат своих родителей азам флорбола. А далее организуются игры - эстафеты с элементами флорбола.

Совместные мероприятия с родителями с использованием элементов флорбола проводятся как минимум 2 раза в год.

Организация работы по всем трем блокам проходит одновременно и тесно взаимосвязана между собой, что в результате должно привести к определенному результату.

Уровни овладения техникой флорбола

Уровни	Устойчивость интереса	Качество выполнения движений в игре	Общность действий с другими детьми	Самоконтроль, самооценка	Выполнение правил	Игровые реакции	Организация игры
3	Интерес повышен	Движения с большим эффектом, умеет применять в реальных условиях. Правильные, уверенные, гибкие, точные.	Стремится к игре в команде, осознавая общность результата.	Выполнение движений попадает под контроль сознания.	Понимает и не нарушает правила.	Активен, подвижен, быстро реагирует.	Способен сам организовать спортивную игру со сверстниками.
2	Интерес устойчивый	Движения без особого напряжения, сосредоточения. Иногда допускает технические ошибки.	Вовлекается в общую игру, делает передачи, начинает переживать за общий результат. Больше интересуется собственной игрой.	Самоконтроль, самооценка непостоянны. Адекватно оценивает ошибки других. Замечает свои ошибки.	Признает и принимает, но возможно эпизодическое их нарушение.	Активен, способен оценивать обстановку, реагировать на действия других игроков.	К организации игры самостоятельно не стремится, но участвует в играх, организованных другими детьми.
1	Интерес снижен	Движения не экономичны, требуют длительной концентрации внимания. Много лишних движений. На освоение новых движений тратится много времени.	Понимает, что результат игры зависит от общих усилий команды, но к контактам во время игры стремится редко.	Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.	Допускает нарушение правил.	Слабо реагирует на игровую ситуацию. Бывает пассивен, уклоняется от разыгрывания игровых ситуаций, обособляется от других детей. Не стремится овладеть мячом.	Самостоятельно игру не организует. В игру, организованную другими детьми включается не всегда.

Анализируя данные, представленные в таблице, можно вывести следующие три уровня овладения техникой флорбола.

3 уровня овладения техникой флорбола:

3 - Ребенок умеет применять движения в реальных условиях, выполняет движения с большим эффектом. Движения ребенка в игре правильные, уверенные, гибкие, точные. Способен сам организовать спортивную игру со сверстниками, понимает и не нарушает правила в игре. Стремится к игре в команде, осознавая общность результата игры. Выполнение движений попадает под контроль сознания. Ребенок сам контролирует свои действия в игре. Активен, подвижен, быстро реагирует в различных ситуациях. Интерес к спортивной игре повышен, имеется желание достичь лучших результатов.

2 - Движения выполняются ребенком без особого напряжения, сосредоточения. Иногда допускаются технические ошибки. Большинство движений во время игры экономичны. Ребенок вовлекается в общую игру, делает передачи своим товарищам по команде, начинает переживать за общий результат. Однако больше интересуется собственной игрой. Самоконтроль, самооценка непостоянны. Адекватно оценивает ошибки других детей, замечает свои ошибки. Правила игры принимает, но возможно эпизодическое их нарушение. В игре активен, способен оценивать обстановку, ответно реагировать на действия игроков своей команды и команды соперников. К организации игры самостоятельно не стремится, но активен в играх, организованных другими детьми и воспитателем. Интерес к флорболу устойчивый.

1 - Движения ребенка не экономичны, требуется длительная концентрация внимания. Много лишних движений. На освоение новых движений тратиться много времени. Понимает, что результат игры зависит от общих усилий команды, но во время игры контакты с другими детьми редки. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил спортивной игры. Слабо реагирует на игровую ситуацию. Бывает пассивен, уклоняется от разыгрывания игровых ситуаций, во время игры обособляется от других детей, не стремится овладеть мячом. Самостоятельно игру не организует, в игру, организованную другими детьми, включается не всегда. Интерес к флорболу снижен.

Ожидаемый результат:

В результате работы по программе ребенок - младший школьник знакомится со спортивной игрой флорбол, проявляет интерес к занятиям спортом. Ребенок осваивает:

- правила игры;
- способы взаимодействия в игре с игроками своей команды и соперниками;
- способы контроля за своими действиями.

Качество физической подготовленности улучшается, развиваются быстрота сила, ловкость, точность.

Ребенок осваивает новые для него технические навыки: владение клюшкой, способы ведения мяча, различные виды передачи мяча, удар по мячу и т.д.

Вовлечение ребенка начальной школы в спортивную игру оказывает значение на становление психических качеств: объем, распределение концентрация внимания, развитие полевого восприятия. Развивается устойчивость аффективно - волевых реакций.

Дети становятся более ответственными, внимательны друг к другу. Совместная игра младших школьников способствует становлению детского сообщества.

И, конечно же, главный из результатов – это укрепление детского организма, оздоровление каждого ребенка, вовлеченного в данную программу.

Таким образом, данная программа представляет собой систему работы с детьми начальных классов по обучению игре флорбол, учителей начальных классов с педагогами дополнительного образования во внеурочное время, взаимодействие семьи и школы по физическому развитию детей.

Материал программы может быть использован в любой начальной школе, а также для игры на спортивных площадках, в залах, во дворах.

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.. 1992, с. 159.

2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986, с. 128.

3. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996, с. 176.

4. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. / Под. ред. З.А. Михайловой, СПб, 2000.

5. Концепция дошкольного воспитания. (От 16июня 1989 г.)

6. Осокина Г.И. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983, с.224.

7. Олин В.Н, Воронцова Т.Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск, 1997, с.59.