

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности по физической культуре  
«Флорбол» учителя МБОУ СОШ №15 муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной  
школы №15 имени Героя Советского Союза Г.Т. Чуприны  
муниципального образования Абинский район  
Рыбалко Елены Федоровны

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Флорбол» учителя Е.Ф.Рыбалко рассчитана на 2 года реализации и предназначена для учащихся 8-10 лет. Объем программы составляет 68 часов. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество страниц – 14.

Автор акцентирует внимание на то, что программа направлена на обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания. Флорбол 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.

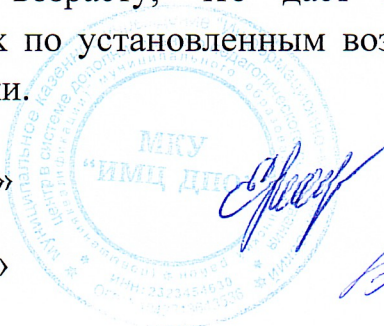
Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в развитии большого интереса к развитию физической культуры. Создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Цель программы - на конкретных приемах практики обучения флорболу улучшить физическое и эмоциональное состояние обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Программа внеурочной деятельности доступна в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности. 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.

Директор МКУ «ИМЦ ДПО»

Методист МКУ «ИМЦ ДПО»



М.Е.Ефименко

И.Э.Баранова

07.02.2024

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 15 имени Героя Советского Союза Г.Т.  
Чуприны муниципального образования Абинский район

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
МО Н.В. Павликова Павликова Н.В.  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 15  
М.М. Корытцева Корытцева М.М.  
«31» августа 2022 г.



Программа внеурочной деятельности  
по физической культуре «Флорбол»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория: 8-10 лет

Состав группы: до 30

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе 53176

Автор-составитель:  
Рыбалко Елена Федоровна

## Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении во внеурочной деятельности спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами одного из видов спорта, слагаемыми которого являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в общеобразовательных школах и предусматривает:

- Привлечение детей и подростков к регулярным занятием физической культурой и спортом.
- Преемственность в решении задач по формированию личности человека, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
- Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки определенной возрастной группы.
- Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся.
- Овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности учащихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической); средства и формы подготовки; систему контрольных упражнений и нормативов; систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

Срок реализации программы – 2 года, при занятиях 1 раз в неделю.

Программа рассчитана на детей школьного возраста, учащихся 2-4 классов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 определённые правила.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личными интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Флорбол – круглогодичный вид спорта, игра организуется как в закрытых, так и на открытых площадках.

Допускается изменение количества полевых игроков (от трех и более) в зависимости от размеров площадки.

Флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

Таковы педагогические преимущества игры во флорбол с детьми школьного возраста.

### **Влияние флорбола на развитие личности ребёнка**

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 ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры во флорбол психических качеств следует выделить внимание, восприятие, волевые качества.

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 партнёров.

**Новизна и оригинальность программы в том,** что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

### **Актуальность образовательной 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.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- 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.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

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.

**Педагогическая целесообразность программы,** как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе способствуют развитию двигательных качеств, таких как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, способствуют укреплению здоровья.

#### **Отличительные особенности:**

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 10 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 30 человек.

#### **Уровень программы, срок и объем реализации**

Уровень программы базовый, срок реализации – 2 года. Объем реализации - 68 учебных часа.

#### **Режим занятий.**

Работа по программе осуществляется 1 раз в неделю. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая. Занятия в секции проводятся для девочек и мальчиков. Программа рассчитана на 1 учебный час в неделю.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

В программе по флорболу» последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры, Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.(Очно)

## **Формы организации образовательного процесса.**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный

### **1.1.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу с перспективой профориентации.

#### ***Обучающие***

Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.

Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.

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***

Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.

Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

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:

«каждый для команды — команда для каждого».

Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

#### ***Развивающие***

Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.

Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.

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.

Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.

Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

В группы зачисляются все желающие, прошедшие медицинский осмотр.

- формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная работа со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение;

- коллективная работа: проблемно-поисковое, творческое взаимодействие между всеми детьми одновременно.

- групповая: организация работы в малых группах: совместные действия, общение, взаимопомощь, в парах;

- индивидуальная: работа с одаренными детьми, корректировка пробелов в знаниях, отработка отдельных навыков;

- материально-техническое оснащение:

Снаряжение для занятий флорболом: клюшки, мячи, ворота, маски для вратаря, вратарская форма.

### 3. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

В результате обучения у учащихся сформированы:

1. Основы культуры межличностного общения;
2. Умения и навыки, помогающие работе с клюшкой и мячом
3. Эстетический вкус;
4. Общекультурный кругозор.

Метапредметные результаты:

В результате обучения у учащихся сформированы:

Умения анализировать свои возможности, поступки,

Умения вступать в диалог.

Предметные результаты:

1. Знать терминологию флорбола.
2. Уметь выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом

правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).

3. Уметь самостоятельно отрабатывать отдельные движения .

4. Уметь выполнять движения в соответствии с положением на спортивной площадке.

## Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### Тематический план учебно–тренировочной работы в кружке (секции) по флорболу

Виды подготовки	Год обучения	
	I	II
<b>Теоретическая подготовка</b>		
Физическая культура и спорт в России	В течение занятия	
Флорбол в России и за рубежом	В течение занятия	
Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание	В течение занятия	
Врачебный контроль и самоконтроль	В течение занятия	
Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия	
Основы методики обучения тренировки	В течение занятия	
Изучение и анализ техники игры	В течение занятия	
Изучение и анализ тактики игры	В течение занятия	
Нравственные и волевые качества личности спортсмена	В течение занятия	
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1
Установки перед играми и разбор игр	В течение занятия	
ТБ и первая помощь пострадавшим	В течение занятия	
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	В течение занятия	
<b>Итого часов</b>	1	1
Общая физическая подготовка	6	6
Специальная физическая подготовка	5	5
Техническая подготовка	8	8
Тактическая подготовка	2	2
Соревновательная подготовка	10	10
Текущие и контрольные испытания	2	2
<b>Итого часов</b>	32	32
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	34	34

#### Этап предварительной подготовки

#### *Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса*

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.



4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе
- Отбор способных детей для занятия флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

## 2.1. Календарный учебный график

### Примерный годовой план – график распределения учебных часов

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	1								
Общая физическая подготовка	1	1	2			1			
Специальная физическая подготовка	1	2	1				1		
Техническая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка				1	1				
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	2	2	2
Текущие и контрольные испытания				1					1

### Программный материал

#### *Теоретическая подготовка*

**Тема №1. Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

**Тема №3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.**

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.**

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема № 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.**

**Тема №7. Изучение и анализ тактики игры.**

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема №8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема №9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.**

**Тема №10. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

#### **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 на 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; низкий старт и стартовый разбег; 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 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### **Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **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».

### **Передвижение на лыжах**

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Эстафеты на лыжах.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **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», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. 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 1-3 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). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Техника игры полевых игроков**

#### ***Техника передвижения***

Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

#### **Техника владения клюшкой и мячом**

##### ***Техника нападения***

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

##### ***Техника защиты***

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

##### ***Техника игры вратаря.***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

## **2.2. Условия реализации программы**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и

включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории

### **2.3. Формы аттестации**

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2.4. Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

### **2.5. Методические материалы**

При изучении практических разделов программы применяются общеобразовательные методы (показ, рассказ). Для создания у учащихся

более полного чувственного образа техники, тактики, физических способностей большое значение имеет наглядность. Поэтому при изучении техники необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия, методы аудиовизуального воздействия. Большое значение в обучении имеют специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорные методы, подготовительные и подводящие упражнения. Эффективность обучения в спортивных играх во многом зависит от соблюдения принципов обучения, таких как: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

### 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Электронно-программное обеспечение (по возможности):

- электронные библиотеки по физической культуре и спорту.
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности (компьютерные программы);

-Платформа ЗУМ, ВАЦАП, СКАЙП, ВКонтакте

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор, DVD- плееры, MP3- плееры;
- компьютер

### 6.Список литературы

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».
- Кружок по флорболу «Волшебная клюшка». Морозова О.Н., Снигирева А.Д. г. Новодвинск. 2001г.
- Азаров Ю.П. Искусство воспитывать - М.: Просвещение, 1985.
- Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФИС, 1983.
- Волков В. Тренеру о подростке - М.: ФИС, 1973.
- Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2000.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта - М. 1986.
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /Под ред. В.И. Ляхова, Г.Б. Мейксона. - М., 1997..

- Физическая культура в школе: журнал № 5, №6 статьи о флорболе - М., 1999.
- Флорбол. Правила игры и толкования - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- Хрущев С.В. Врачебный контроль за ФВ школьников - М.: Медицина, 1977.



**Рецензия**  
**на программу по внеурочной деятельности «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**учителя МБОУ СОШ №15 муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной**  
**школы №15 имени Героя Советского Союза Г.Т. Чуприны**  
**муниципального образования Абинский район**  
**Рыбалко Елены Федоровны**

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность. Обучение по данной программе рассчитано на один год. Объём программы составляет 34 часа. Программа предназначена для школьников (10-17 лет). К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Автор акцентирует внимание на то, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Актуальность в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по настольному теннису, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 10-17 лет. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий настольным теннисом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям этим видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Настольный теннис» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Директор МКУ «ИМЦ ДПО»

М.Е.Ефименко

Методист МКУ «ИМЦ ДПО»

И.Э.Баранова

07.02.2024

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15  
имени Героя Советского Союза Г.Т.Чуприны  
муниципального образования Абинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31.08.2022 года протокол № 1  
председатель Корытцева М. М. Корытцева  
подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



**Программа внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Учитель физической культуры: Рыбалко Е.Ф.

2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

### Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

#### *1. В обучении:*

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

#### *2. В развитии:*

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

#### *3. В воспитании:*

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в

настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

## Основные приемы игры

### *Поддачи:*

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

### *Удары по мячу:*

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

### *Исходная стойка:*

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

### *Комбинация игр:*

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.

#### 4. Защитник против защитника.

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, количество занимающихся в группе 15 человек.

Подведение итогов кружка: соревнование в группе

### Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	2	
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	2	
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	2	
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2	
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2	
6	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2	
7	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2	
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	
10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2	
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2	
12	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	
13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	2	
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	2	
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2	
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2	

19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2	
20	Крученая подача. Игра в защите	2	
21	Крученая подача. Игра в защите	2	
22	Крученая подача. Игра в защите	2	
23	«Резная» подача. Игра в нападении	2	
24	«Резная» подача. Игра в нападении	2	
25	«Резная» подача. Игра в нападении	2	
26	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	2	
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	
31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	
33	Игра по системе 2*2	2	
34	Игра по системе 2*2	2	

#### Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

## О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500002020

Регистрационный номер № ..... 17012/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Рыбалко Елена Федоровна**

с « 23 » июня 2022 г. по « 29 » июня 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

по теме: «**Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя**»

в объеме: **36 часов** (количество часов)

За время обучения сда(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программ:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) .....



Кто готовил работу на тему: .....

Город **Краснодар**  
Ректор **Т.А. Гайдук**  
Секретарь **Ж.А. Чикурова**  
Дата выдачи **29 июня 2022 г.**

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Рыбалко**

(фамилия, имя, отчество)

**Елена Федоровна**

с **28 сентября 2023** г. по **25 октября 2023** г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Московский институт**

(наименование)

**профессиональной переподготовки**

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

**и повышения квалификации педагогов»**

по **программе повышения квалификации**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**«Функциональная грамотность школьников»**

Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации



в объеме

**72 часов**

(количество часов)

Ректор (директор)

Секретарь

Город **Москва**

Год **2023**

Регистрационный номер **63051**

**ПК № 0063858**