

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Флорбол»

г. Омутнинск
2025 г.

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж
педагогики,
экономики и права»
протокол от 29 августа 2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»
Т.В. Балыбердина
от «29» августа 2025 № 113-ОД



Рабочая программа

секции «Флорбол»

Автор: Кочуров Сергей Леонидович, руководитель спортивной
секции «Флорбол» Омутнинского колледжа педагогики,
экономики и права

Рецензенты:

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание рабочей программы

4. Методы и формы обучения
5. Система формы контроля уровня достижений студентов
6. Нормативы по физической и технической подготовке игры во флорбол
7. Календарно-тематический план
8. Ожидаемый результат
9. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по флорболу предназначена для спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права. Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию. Рабочая программа рассчитана на 72

часов в год (2 часов в неделю).

Цели и задачи

Игра во флорбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры хоккей.

Основными задачами программы являются:

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости,

дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по хоккею;

подготовка учащихся к соревнованиям по хоккею.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории флорбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе студенты должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя

выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 2 часов неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по хоккею и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений студентов

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в спартакиаде колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	46	4,4
Бег 400м (сек)	65,0	64,0
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0

Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	24	26

Календарно-тематический план

№ п / п	Наим е нова ние разде ла про грам мы	Тема занятия	Кол - во час ов	Н о м ер а за ня ти й	Элементы содержания	Требова ния к уровню под- готовлен ности детей	Вид контр о-ля	Да та пр ове - ден ия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теор е тичес кая подг о товка	Физи ческая культур а и спорт в России	2		Значение двигатель ной актив-ности в укреплении здоровья, физическо го развития и подготов ленности, в воспитании людей. Характеристика физ культурно- спортивных занятий оздорови тельной и спортивной	Знание детьми значе ния физичес кой культу ры и спорта в России	Опера тив ный	

					направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.			
2		Развитие хоккея в России и за рубежом	2		Спорт в России и за рубежом. Массовый народный характер спорта. Развитие хоккея в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	Знание детьми этапов становления и развития хоккея в России и за рубежом		
3		Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими	Знание детьми сведений о строении и функциях организма человека, влияния физических упражнений на организм занимающихся		

					упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов			
4		Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2		Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения	Гигиенические знания и навыки детей в том числе о закаливании и режиме и питания и спортсмена		

				сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.			
5		Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	2	Оказание первой доврачебной помощи. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении	Умение детей оказать первую медицинскую помощь и проконтролировать состояние		

					связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	своего организ ма во время учебно-тренировочного процесса		
6		Общая и специальная физическая подготовка	2		Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке детей	Дети должны знать, что такое общая и специальная физическая подготовка	Оперативный	
7		Техническая подготовка	10		Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.	Знание детей о технической подготовке флорболистов		
8		Тактическая подготовка	10		Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	Знание детей о тактической подготовке флорболистов		
9		Мо	10		Психологическая	Умение		

		рально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка			подготовка юных флорболболистов	детей психологически настроиться на разные этапы обучения (в том числе – это участие в соревнованиях, ситуация успеха и проигрыша и т.д.)		
10		Основы методики обучения и тренировки	2		Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	Знание детьми основ методики обучения и тренировки		
11		Правила игры. Организация и проведение соревнований	2		Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности	Знание детьми правил игры в футбол, организация и	Оперативный	

		нований			ти. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	проведение соревнований		
1 2		Установка перед игроками и разбор проведенных игр	2		Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Умение детьми анализировать свою деятельность		
1 3		Места занятий, оборудование и инвентарь	2		Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, приносимые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	Знание детьми существующих стандартов для проведения мероприятий по футболу (места занятий, футбольное поле, оборудование и инвентарь)		
1 4		Зачёты	4		Проводятся с целью анализа полученных	Проверка знаний	Индивидуаль	

					знаний студентам	студен тов	ный	
		ИТОГО ЧАСОВ	54					
1	Прак тичес кая подг отов ка	Общая физии ческая подго товка	2		Всестороннее развитие физических возможностей детей Общеразвивающи е упражнения без предметов. Упражнения с резиновым мячом. Акробати ческие упражнения Упражне ние в висах и упо рах.Легкоатлетиче ские упражнения Подвижные игры и эстафеты. Спортив ные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.	Умение выпол нять упражн ения общефи зичес кой подго товки	Опера тив ный	
2		Специал ьная физии ческая подго товка	4		Развитие качеств и функциональных возможнос тей для флорболу: Специальные упражне ния для развития быстроты. Специаль ные упраж нения для развития ловкости.	Умение выпол нять сложные приёмы влдени я мячом на высокой скорости .		
3		Техни ко- такти ческая подго	4		Техника передвижения Бег. Прыжки. Удары по мячу ногой.	Умение выполн ять техниче ские		

		товка			Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (Финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	приемы		
5		Учебно-тренировочные игры	2		Проводятся с целью анализа игры в футбол студентами данной группы	Умение играть в футбол	Оперативный	
6		Контроль	2		Проводятся согласно календарю	Умение играть в	Фронталь	

		ные сорево нова ния			дарного плана спортив ных меро приятий. Выполне ние конт рольных нормати вов по общей и специальной физии ческой подготов ке.	флорбо л в усло виях соревно вания	ный	
7		Инст рукторс кая и судей ская практик а	2		Инструк торская практика проводится не толь ко в отведенное учебным планом время, но и в про цессе учебных трениро вочных занятий. Задача инструк торской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражне ния, само стоятельно проводить занятия.	Умение organiz овать команд у на игру, с пода чей соответ ствую щих команд. Самосто ятельно провес ти занятие.	Инди виду аль ный	
		ИТОГО ЧАСОВ	20					
1	Восп и тател ьная работ а	Воспита тельная работа в коллед же	2		Воспита ние уверен ности в себе. Флорбол в стране и за рубежом. Роль родителей в воспита нии спорт смена. Общение с подростка ми. Трудовой десант.	Сформи рован ность таких качеств личнос ти как ответств енность, коммуни кабель	Опера тив ный	

					Мотивация на успех. Традиции колледжа.	ность, воля, целеустремленность, знание морально-этических норм и применение их в жизни		
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	72					

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных,

районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры во флорбол, привитие любви к спортивным играм.

Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Теория и практика футбол» 2020 г.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2021 г.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2020 г.