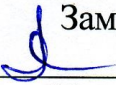


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
«Город Архангельск» «Гимназия № 24»
имени Бориса Львовича Розинга»
(МБОУ Гимназия № 24)

РАССМОТРЕНА на кафедре воспитательной работы и дополнительного образования Протокол №1 от «30» августа 2023	СОГЛАСОВАНА  Замдиректора Расказова Ю.В. «30» августа 2023	УТВЕРЖДЕНА Директором МБОУ Гимназия №24 Белов И.А. «31» августа 2023
---	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Флорбол»
Физкультурно-спортивной направленности.

Возраст детей, на которых программа рассчитана 1-8 класс 6-14 лет.
Срок реализации программы 1 год.

Климчик Александр Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 6-14 лет направлена на освоения у школьников азов актерского мастерства и сценической речи, с целью развития личностных качеств ребенка, способствует его адаптации в социуме, а также расширению его общего и культурного кругозора.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242), Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06,

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного

научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 №06-1207),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа "Город Архангельск" "Гимназия № 24 имени Бориса Львовича Розинга"; и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Флорбол или хоккей в зале-командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твердом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. В России этот вид спорта считается молодым и модным, но с каждым годом приобретает все больше новых сторонников. Привлекательность и популярность флорбола связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией флорболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, которые происходят в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Программа направлена на популяризацию здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся, формирование познавательной активности, овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой), овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта.

Занятия по программе способствуют воспитанию интереса к занятиям флорболом, высоких волевых и морально-этических качеств, развитию специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе, точности, меткости, ловкости, пространственного мышления, чувства личной ответственности за командный результат.

Игра во флорбол способна повышает настроение, но и уровень физического здоровья, снять стресс, отдалиться пылу борьбы и спортивной страсти. Динамичный вид спорта позволяет стать более выносливыми, активными, координированными.

Цель программы

Формирование регулярной мотивации к занятиям физической культуры и спортом. Развитие потенциала ребенка в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами игры флорбол. Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд края, области, города

Задачи программы

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в флорболе;
- освоение знаний о флорболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Развивающие :

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- совершенствуют технику владения мячом; технические приемы игры.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Отличительные особенности программы**Программа предполагает:**

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию); Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм. Соревнования носят официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд по возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях по физической и технической подготовке игрок борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества. В учебных и двусторонних играх и соревнованиях эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на результате. Программа предполагает возможность сетевой и/или дистанционной формы реализации программы для самостоятельного роста физических качеств и технической подготовки.

Характеристика обучающихся по программе

Программа «Флорбол» предназначена для детей 7-8 лет. У обучающихся данного возраста основным видом деятельности становится игровая деятельность. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся, ее могут осваивать дети уже обладающие небольшим опытом занятий так и без какой-либо специальной подготовки.

У школьников продолжает проявляться присущая детям школьного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Характерна для школьников и потребность во внешних впечатлениях, появляются новые потребности: овладевать новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма, их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность. Познавательная деятельность характеризуется излишней эмоциональностью восприятия. Здесь закладываются навыки аналитической деятельности и умение рассуждать. В этом школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении. Ценностные приоритеты данного возраста: игры, дружба, семья. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. По программе могут обучаться дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Структура занятия:

Подготовительная часть -данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия.

Основная часть- задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида флорбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть- задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- формирование базовой культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,

техническими действиями и приемами в флорболе;

- освоение знаний о флорболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;
- совершенствование техники владения мячом; технические приемы игры.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

- краткую историю флорбола;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- основные правила судейства в флорболе;
- требования техники безопасности при занятиях флорболом;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Физическая подготовка	Объяснение, демонстрация выполнения практического действия, тренировка, индивидуальные занятия.	Индивидуальный, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка контрольных результатов.

Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей.

Способ фиксации - достижения планируемых результатов позволяет отследить динамику (портфель достижений, карты наблюдений, журнал и др.)

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-балльной шкале. Входная диагностика:

1 балл

Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.

Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания) Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

2 балла

Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.

Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени. Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте.

3 балла

Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.

Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов. Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.

Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

Группа №__

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ». Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются представление и защита готового итогового представления, участие в конкурсах различного уровня и другие формы. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация. Формой аттестации является участие в соревнованиях различного уровня или на выбор сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты					
		6 лет	7 лет	8 лет	12 лет	13лет	14 лет
1.	Челночный бег 3х10 м	14,1	13,8	13,4	12,8	12,4	12,1
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м	1	2	2	3	3	4
3.	Кросс без учета времени (м)	400	400	500	500	600	600
5.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	160	165	175
6.	Подтягивание:	1	2	2	4	5	6

Содержание программы

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. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приёмов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приёмов 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

Физическая подготовка- процесс направленный на осуществление подготовки у игрока функциональных и морфофункциональных особенностей организма к физическим нагрузкам. В процессе подготовки необходимо добиться высоких индивидуальных особенностей работы функциональных систем игрока, готовности к интенсивной игровой функции.

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчёт. 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 лёжа 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 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

Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с маленькими мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; повторный бег 2-3 раза по 10-20 м, эстафетный бег до 60 м этапами; бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места; многоскоки; 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

Футбол, гандбол, 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: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Колдун», «Два медведя», «Светофор», «Обезьянки».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета флорболистов».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, противходом, змейкой, по кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, внезапные остановки и изменения направления движения. Ловля и

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 партнёра (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д. Челночный бег 2x10 м. 2x15

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, с места. Прыжки вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скалками. Приседания на двух ногах. При этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения. Метание набивных мячей весом до 0.5 кг 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 5-20 м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег. Переменный бег. Кроссы 1 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-3 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). 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 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 2-3 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Падения и подъёмы. 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 способом остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, с противодействующими партнёрами, уклонения от силовых приёмов, резкой сменой направления бега. 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 лёжа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде. Стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает

формирование прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег приставными и скрестными шагами. Бег «змейкой» и противходом. Изменение направления бега, скрестным шагом, перебежкой. Бег по виражу вправо, влево, «по восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед, с переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, «по восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения, в приседе и из положения упора лёжа). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое), вперед – назад, диагональное. Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» стороны, на месте и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Прием мяча, остановка мяча. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой ногой. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций игроков, нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Техника защиты

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

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, рукой, туловищем, головой.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники. Высокого уровня развития специальных качеств - быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и высокой степени надежности

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на

игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи. Обучение передаче «подкидкой», длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (с широким и коротким замахом). Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для атаки ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место («передай и выйди», «скрестный выход»), игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах». Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховывать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полёта мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Интегральная тренировка, соревнования, контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выход за пределы гимназии для участия в соревнованиях, дружеских встречах. Участие в спортивных мероприятиях города, района и школы. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Флорбол – командный вид спорта и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы флорболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм. Соревнования эти должны носить официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд по возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях по физической и технической подготовке игрок борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества. В учебных и двусторонних играх и соревнованиях эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на результате.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема раздела	1 класс	2 класс	6-8 класс
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	12	52	34
3.	Специальная физическая подготовка	10	32	24
4	Техническая подготовка	10	46	28
5.	Тактика защиты.	7	21	12
6.	Тактика нападения .	7	21	12
7.	Групповые и индивидуальные действия	6	21	12
8.	Учебные игры и двусторонние игры	3	18	10
9.	Текущие и контрольные испытания	3	4	4
	Всего часов:	68	204	136

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение-

1. Залы для занятий соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- специальный спортивный зал с вентиляцией, освещением, раздевалкой, душем.
- мячи флорбольные (15-20 шт);
- клюшки флорбольные (15-20 шт);
- стойки (конусы) для обводки (15-20 шт);
- флорбольные стандартные(120-160 см) и мини(40-60 см) – ворота;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- шведские стенки;
- манишки разного цвета;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток.

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

Учебно-тематический план. (1 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка - история развития флорбола; - правила игры, изменения с 2018 года; -техника безопасности,			10	Педагогическое наблюдение Входная диагностика.
		2			
		2			
		2			

	предупреждение травматизма; - понимание игровых тактических схем и методик игры.	2 2			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		12		
1	ОРУ с различными предметами		3		Педагогическое наблюдение
2	ОРУ с различными предметами		3		Педагогическое наблюдение
3	Легкоатлетические упражнения		2		Педагогическое наблюдение
4	Функциональная подготовка, кроссфит		2		Педагогическое наблюдение
5	Элементы спортивных и подвижных игр		2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		10		
1	Упражнения для развития быстроты.		2		Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития ловкости и гибкости.		2		Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития скоростных качеств.		3		Педагогическое наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		3		Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Техническая подготовка.		10		
1	Техника передвижений.		3		Педагогическое наблюдение
2	Техника полевого игрока. - Бросок мяча кдюшкой - удар по мячу клюшкой - остановка мяча клюшкой, ногой - ведение мяча клюшкой - обманные движения - финты		4		Педагогическое наблюдение
3.	Тактика игры вратаря. - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). - ловля и отбивание мяча передвижению в воротах в основной стойке. - ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем,		3		Педагогическое наблюдение

	головой.				
	Раздел 5. Тактическая подготовка.		14		
1.	<p>Тактика Защиты: - <u>индивидуальные действия</u>: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча;</p> <p>- <u>групповые действия</u>: умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>		7		Педагогическое наблюдение
2.	<p>Тактика нападения:</p> <p>- <u>индивидуальные действия</u>: Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру;</p> <p>- <u>групповые действия</u>: умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих</p>		7		Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Интегральная тренировка, соревнования, контрольные нормативы.		12		
	<p>Учебные игры и двусторонние игры:</p> <p>- Текущие товарищеские игры в течении учебного сезона;</p> <p>- Официальные соревнования окружного, городского, областного и всероссийского уровня.</p> <p>Текущие и контрольные испытания:</p> <p>- контрольные нормативы: определяют физическую подготовленность воспитанника в конкретный отрезок времени ;</p> <p>- промежуточная аттестация: показывает готовность выполнения оптимальных</p>		6		Педагогическое наблюдение Итоговая диагностика
			3		
			3		

	требований в развитии физических качеств воспитанника				
Итого			68		

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

Учебно-тематический план. (2 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка - история развития флорбола; - правила игры, изменения с 2018 года; - техника безопасности, предупреждение травматизма; - понимание игровых тактических схем и методик игры.	2 2 2 2 2		10	Педагогическое наблюдение Входная диагностика.
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		52		
1	ОРУ с различными предметами		12		Педагогическое наблюдение
2	ОРУ с различными предметами		12		Педагогическое наблюдение
3	Легкоатлетические упражнения		12		Педагогическое наблюдение
4	Функциональная подготовка, кроссфит		10		Педагогическое наблюдение
5	Элементы спортивных и подвижных игр		6		Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		32		
1	Упражнения для развития быстроты.		8		Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития ловкости и гибкости.		8		Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		8		Педагогическое наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		8		Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Техническая подготовка.		46		
1	Техника передвижений.		8		Педагогическое наблюдение
2	Техника полевого игрока. - Бросок мяча кдюшкой - удар по мячу клюшкой - остановка мяча клюшкой, ногой		26		Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча клюшкой - обманные движения - финты 				
3.	<p>Тактика игры вратаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). - ловля и отбивание мяча передвижению в воротах в основной стойке. - ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой. 		12		Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Тактическая подготовка.		42		
1.	<p>Тактика Защиты: - <u>индивидуальные действия</u>: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча;</p> <p>- <u>групповые действия</u>: умение подстраховать партнёра.</p> <p>Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>		21		Педагогическое наблюдение
2.	<p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>индивидуальные действия</u>: Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру; - <u>групповые действия</u>: умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих 		21		Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Интегральная тренировка, соревнования,		22		

	контрольные нормативы.						
	Учебные игры и двусторонние игры: - Текущие товарищеские игры в течении учебного сезона; - Официальные соревнования окружного, городского, областного и всероссийского уровня. Текущие и контрольные испытания: - контрольные нормативы: определяют физическую подготовленность воспитанника в конкретный отрезок времени ; - промежуточная аттестация: показывает готовность выполнения оптимальных требований в развитии физических качеств воспитанника	9	8	3	1	1	Педагогическое наблюдение Итоговая диагностика
Итого			204				

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.
Учебно-тематический план. (6-8 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка - история развития флорбола; - правила игры, изменения с 2018 года; - техника безопасности, предупреждение травматизма; - понимание игровых тактических схем и методик игры.	2 2 2 2 2		10	Педагогическое наблюдение Входная диагностика.
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		34		
1	ОРУ с различными предметами		6		Педагогическое наблюдение
2	ОРУ с различными предметами		6		Педагогическое наблюдение
3	Легкоатлетические упражнения		6		Педагогическое наблюдение
4	Функциональная подготовка, кроссфит		8		Педагогическое наблюдение
5	Элементы спортивных и		8		Педагогическое

	подвижных игр				наблюдение
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		24		
1	Упражнения для развития быстроты.		6		Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития ловкости и гибкости.		6		Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		6		Педагогическое наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		6		Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Техническая подготовка.		28		
1	Техника передвижений.		8		Педагогическое наблюдение
2	Техника полевого игрока. - Бросок мяча кдюшкой - удар по мячу клюшкой - остановка мяча клюшкой, ногой - ведение мяча клюшкой - обманные движения - финты		10		Педагогическое наблюдение
3.	Тактика игры вратаря. - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). - ловля и отбивание мяча передвижению в воротах в основной стойке. - ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.		10		Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Тактическая подготовка.		24		
1.	Тактика Защиты: - <u>индивидуальные действия</u> : выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча; - <u>групповые действия</u> : умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих.		12		Педагогическое наблюдение

	Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.				
2.	<p>Тактика нападения:</p> <p>- <u>индивидуальные действия</u>: Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру;</p> <p>- <u>групповые действия</u>: умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих</p>		12		Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Интегральная тренировка, соревнования, контрольные нормативы.		18		
	<p>Учебные игры и двусторонние игры:</p> <p>- Текущие товарищеские игры в течении учебного сезона;</p> <p>- Официальные соревнования окружного, городского, областного и всероссийского уровня.</p> <p>Текущие и контрольные испытания:</p> <p>- контрольные нормативы: определяют физическую подготовленность воспитанника в конкретный отрезок времени ;</p> <p>- промежуточная аттестация: показывает готовность выполнения оптимальных требований в развитии физических качеств воспитанника</p>		8 6 2 2		Педагогическое наблюдение Итоговая диагностика
Итого			136		