

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО»
№ 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЛОРБОЛ»**

Автор (составитель): **Спицын Александр Сергеевич,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-13 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|--------|
| 1. Пояснительная записка..... | стр.3 |
| 2. Учебно-тематический план..... | стр.8 |
| 3. Содержание программы..... | стр.9 |
| 4.Материально-техническое обеспечение..... | стр.13 |
| 5. Список используемой литературы..... | стр.14 |
| 6. Календарный учебный график..... | стр.15 |

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» разработана на основе:

следующих федеральных документов

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р).

Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года №МД-1077/19 (НП-02-07/4568).

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «ФЛОРБОЛ» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Занятия физической культурой в школе способствуют подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В то же время флорбол улучшает работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Актуальность

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 5-6 классов.

Она предусматривает:

-Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.

-Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.

-Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 5-6 классов.

-Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.

-Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

Целью программы является приобретение компетентности в спортивной деятельности; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятиями флорболом.

Основные задачи общеразвивающей программы:

Обучающие: Воспитательные: Развивающие:

- 1 . Ознакомление учащихся со спортивной игрой флорбол.
- 2 . Укрепление здоровья учащихся и повышение уровня развития физических способностей при помощи спортивной игры (флорбола).
3. Обучение основным техническим приемам спортивной игры флорбол.
4. Обучение основным тактическим действиям спортивной игры флорбол.
5. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей с использованием средств спортивной игры флорбол.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основный методические положения для строительства единой педагогической системы многолетней спортивной тренировки.

Она предусматривает:

-Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.

-Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально волевых качеств.

-Целевую подготовку флорболистов начальной и групп спортивной специализации в направлении повышения спортивного мастерства.

-Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки.

-Опережающее развитие учащихся во владении технического мастерства.

-систему анализа подготовки и контроля состояния учащихся на всех этапах.

Основными принципами построения программы является:

- Воспитывающие обучения
- Сознательность и активность
- Наглядность
- Доступность
- Научность
- Систематичность и последовательность
- Прочность

Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы в его организации:

- Учебные занятия
- Подвижные спортивные игры
- Соревнования

На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

Индивидуальная, парная, групповая (в рамках учебного времени).

Программа «Флорбол» рассчитана на 72 часа. Продолжительность обучения 1 год, возраст детей 10-13 лет. Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятий 2 час. К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача.

Ожидаемые результаты:

- овладеть основами знаний, определяемых программой; овладеть практическими навыками игры;
- достичь допрофессиональную компетентность; сформировать положительный интерес к систематической тренировке.

Личностные результаты:

развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учебной деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: освоение универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты:

усвоение знаний о флорболе, как о командном виде спорта; усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека; умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий; достижение определенного уровня овладениями тактик флорбола.

УЧЕНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название темы занятия | Всего часов | Теория | Практика |
|-------------|--|-------------|--------|----------|
| 1 | Введение. Техника безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 3 | История флорбола. | 1 | 1 | - |
| 4 | Общая физическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 22 | 2 | 20 |
| 6 | Техническая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 |
| 8 | Психологическая и моральна-волевая подготовка | 2 | - | 2 |
| 9 | Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| 10 | Правила игры в флорбол. | 4 | 2 | 2 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 72 | 11 | 61 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ознакомление с флорболом. Правила игры:

Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом
Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.
Значение спортивных соревнований.

Самоконтроль, техника безопасности:

Понятие о самоконтроле. Признаки утомления.
Основные причины, вызывающие травмы в флорболе.
Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Гигиена, врачебный контроль:

Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

Изучение и анализ техники и тактики игры:

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

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 лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; Упражнения для ног: поднимание на носки; 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 в приседе и в полном

приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, 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. 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 с поворотами; Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лёжа и упора стоя на коленях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; челночный бег 3Х10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.

Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости направления движения по зритльному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. 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 (владение мячом и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры "Бой петухов", "Перетягивание через черту" и др.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег. Кроссы 2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры "Живая цель", "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, полушипагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техника передвижения

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

Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. 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). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.

Техника защиты

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

Тактическая подготовка

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.

Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

IV. Форма аттестации и оценочные материалы.

Занимающиеся при прохождении учебного материала, три раза в год проходят тестирование, с целью выявления уровня физической подготовленности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ворота флорбольные
2. Клюшки для флорбола
3. Мяч для флорбола
4. Конусы, фишки
5. Форма флорбольная для вратаря
6. Шлем вратарский
7. Секундомер, свисток

ЛИТЕРАТУРА

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие. / Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев. - М. 2005г.- 88 с.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А., М., 2011г.- 71с.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы., М., Просвещение 2011г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитации учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФЛОРБОЛУ

| № занятия | Содержание | Количество Часов |
|------------------|---|-------------------------|
| 1 | 1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности | 2 часа |
| 2 | 1.Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности | 2 часа |
| 3 | 1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса. | 2 часа |
| 4 | 1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами, резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса. | 2 часа |
| 5 | 1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение | 2 часа |
| 6 | 1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение | 2 часа |
| 7 | 1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом | 2 часа |
| 8 | 1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом | 2 часа |
| 9 | 1.Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении | 2 часа |
| 10 | 1.Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении | 2 часа |
| 11 | 1.Повторное изучение техники броска мяча 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей | 2 часа |

| | | |
|----|--|--------|
| 12 | 1. Повторное изучение техники броска мяча 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей | 2 часа |
| 13 | 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». | 2 часа |
| 14 | 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». | 2 часа |
| 15 | 1. Совершенствование технике нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры. | 2 часа |
| 16 | 1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры. | 2 часа |
| 17 | 1.Совершенствование ведения мяча. 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол. | 2 часа |
| 18 | 1.Совершенствование ведения мяча. 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол | 2 часа |
| 19 | 1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра. | 2 часа |
| 20 | 1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра. | 2 часа |
| 21 | 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета. | 2 часа |
| 22 | 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета. | 2 часа |
| 23 | 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета. | 2 часа |
| 24 | 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета. | 2 часа |
| 25 | 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка>> 4. Контроль скорости передвижения по площадке. | 2 часа |

| | | |
|----|--|----------|
| 26 | 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка»> 4. Контроль скорости передвижения по площадке. | 2 часа |
| 27 | 1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек. | 2 часа |
| 28 | 1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами ,бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек. | 2 часа |
| 29 | 1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря 3. Учебная игра | 2 часа |
| 30 | 1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря 3. Учебная игра | 2 часа |
| 31 | 1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра. | 2 часа |
| 32 | 1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра. | 2 часа |
| 33 | 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. | 2 часа |
| 34 | 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. | 2 часа |
| 35 | 1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3. Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра «Попади в цель» | 2 часа |
| 36 | 1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3. Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра «Попади в цель» | 2 часа |
| | ИТОГО | 72 часов |