

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ФЛОРБОЛ»**

**Составитель: Китова В.А.
Тумашова Е. А.**

Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа «Флорбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Проявляющими интерес к физической культуре и спорту по разделу «Флорбол». Флорбол – спортивная командная игра в закрытом помещении. Считается, что флорбол во многом похож на хоккей на льду и хоккей с мячом.

Новизна и актуальность. Флорбол является одним из дополнительных видов спорта для учащихся. Целесообразность обучения флорболу с младшего школьного возраста заключается в том, что этот период является сенситивным для развития координационных способностей, быстроты движений, аэробных возможностей, гибкости. Именно на этом этапе закладываются основы базовой подготовки, организм ребенка приспособляется к более активной двигательной деятельности.

Кроме этого, флорбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях.

Примерное распределение учебного материала по классам во второй половине дня представлено в таблице.

Учебный материал распределён с учётом того, что специфику игры в флорбол определяют:

- двигательные действия без клюшки и мяча (бег, ускорения, скоростные рывки с изменением направления движения, прыжки);
- действия с клюшкой и мячом (удары, ведение, остановки, обводка);
- техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание, ввод мяча в игру, перемещения);
- тактические действия (индивидуальные, групповые, командные).

Целью дополнительной программы является ознакомление с новым видом спорта, формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

1. Образовательные:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность ученика.

2. Развивающие:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности ученика;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Воспитательные:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Возраст детей: 7-11, 10-16 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Ожидаемый результат:

1. Образовательные:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

2. Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

-воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Формы подведения итогов. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	Высокий
1.Дрибблинг на месте (кол-во перемещений мяча в течение 30 сек.)	12-13	20 и больше	30 и больше	40 и больше
	13-16	30 и больше	40 и больше	60 и больше
2.Ведение мяча «змейкой» между стоек, в сек.	6-7	9,3 и меньше	8,3 и меньше	7,3 и меньше
	8-9	8,0 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше
	10-16	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,3 и меньше
3.Передача мяча ударом, щелчком в борт (скамейку), с расстояния 1,5м (количество ударов в течение 30 сек.)	6-7	15 и больше	20 и больше	25 и больше
	8-9	30 и больше	35 и больше	40 и больше
	10-16	35 и больше	40 и больше	45 и больше
4. Броски,	6-7	Р а с с т о я н и е		

удары в цель (количество попаданий из 5 попыток)	8-9 10-16	4м	5м	6м
		2	3	5
		2	3	5
		3	4	5
5. Броски, удары на дальность (3 попытки) в м.	6-7	10 и больше	15 и больше	20 и больше
	8-9	15 и больше	20 и больше	25 и больше
	10-16	20 и больше	25 и больше	30 и больше

Физическая подготовка во флорболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а так же надежности игровых действий флорболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство флорболиста.

Календарно-тематический план для старшей группы (10-16 лет)

№ п/ п	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Передвижения и остановки	10		10
2.1	Стойка игрока (исходные положения)	2		2
2.2	Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	5		5
2.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3		3
3	Передачи и приём, остановки мяча	20		20
4	Бросок, щелчок	15		15
4.1	Бросок (с проводкой/кистевой)	10		10
4.2	Щелчок	5		5
5	Ведение мяча и обводка	20		20
5.1	Ведение мяча «с удобной»/«неудобной» стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	8		8
5.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3		3
5.3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	5		5
5.4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4		4
6	Подвижные игры и эстафеты	40		40
6.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	30		30
6.2	Игры, развивающие физические способности	10		10
7	Общefизическая подготовка	37		37
Всего часов 144				

Примечание: Занятия проводятся два раз в неделю по 2 часа

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

История возникновения флорбола (7-11л). Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Жесты судей. Развитие флорбола в Европе (10-16л)

Передвижения и остановки.

Стойка игрока (исходные положения)

Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Передачи и приём, остановки мяча.

С удобной/неудобной стороны

Передача мяча по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые дифференцировки, лежащие в основе ее точности. Передача может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением и подпуском. Лишь последние два способа специфичны до технике выполнения и не относятся к броскам.

Обучение:

1. Имитация передачи по неподвижному мячу.
2. Передача мяча с места и с шага.
3. Передача мяча с двух-трех шагов (с проводкой).
4. Передача мяча в стенку с расстояния 3-4м.
5. В парах. Партнеры встают на расстоянии 10-15м друг от друга. Прием, передача мяча в два касания.
6. Передача мяча на точность верхом/низом с расстояния 10-12м. Попадание между двух стоек, расстояние между ними 50см. Стойки располагаются вдоль боковых линий площадки и по центральной линии. Передача верхом выполняется по центральному коридору через перевернутую скамейку между двух стоек. Передача низом в боковые стойки. Мячи располагаются в центре лицевой линии. Игрок подбирает один мяч и ведёт вдоль лицевой линии и поравнявшись с первыми стойками выполняет передачу низом. Вернувшись и подобрав второй мяч, выполняет передачу верхом во вторые стойки и затем выполняет подбор мяча и выполнение передачи в третьи стойки.
7. В парах. Передача мяча в одно касание. Расстояние между партнерами 3-4м, 8-10м.
8. Вращение
9. Взаимодействие с партнером: на месте, в продвижении, в парах, тройках, связках, передачи на месте, в движении

Бросок, щелчок, удар.

Бросок (с проводкой/кистевой)

При бросках клюшкой мяч может лететь или скользить по площадке. Высота подъема и дальность полета мяча зависят от приложенных усилий и их направления.

1. Имитация броска по воротам.

2. Бросок с проводкой.

3. В парах. Один накатывает мяч, второй принимает и выполняет бросок по воротам.

4. Броски по перевернутым воротам (основанием вперед) с трех точек. 10м, 12м, 10м. Мячи в центре площадки. Игрок ведет мяч до стойки и выполняет бросок по воротам, возвращается обратно к мячам и повторяет задание в оставшиеся две стойки.

4. В парах. Выход по дуге и бросок по воротам из-под защитника.

5. Броски в цель. Ворота закрыты специальным «вратарем-экраном» с открытыми областями (углы и центральная зона).

Удар (щелчок) с удобной стороны.

Удар по мячу очень распространен в современной игре, особенно при атаке ворот. Он несколько отличается от обычного удара, ибо соприкосновение клюшки с мячом происходит не мгновенно, а на протяжении некоторого времени.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча - один из наиболее часто используемых приемов техники. Его основная суть заключается в целенаправленном перемещении мяча клюшкой по площадке. Обычно ведение органически сочетается с движением флорболиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде. В игровой деятельности применяются различные способы ведения: с переносом клюшки через мяч, не отрывая крюка клюшки от мяча, толканием мяча клюшкой и ногой.

Ведение с переносом клюшки через мяч является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение.

Широкое ведение применяется тогда, когда у игрока есть свободное пространство, и он мягкими движениями крюков клюшки перемещает мяч в левую и правую сторону. Послав мяч дозированным движением в сторону, флорболист быстро переносит крюк клюшки через мяч и, мягко приняв ее с другой стороны, выполняет обратное движение. Ведение выполняется флорболистом, находящимся в основной посадке, позволяющей ему свободно передвигаться по площадке и зрительно контролировать мяч и окружающую обстановку. Перемещения мяча в этом виде ведения могут быть поперечными, диагональными и по «восьмерке».

Короткое «взрывное» ведение мяча как разновидность ведения с переносом крюка клюшки через мяч используется преимущественно при сближении с противником с целью обводки. Характерными особенностями этого ведения являются асинхронность и аритмичность движений рук и ног флорболиста. Перемещение мяча влево и вправо осуществляется резкими и быстрыми толчками с укороченной амплитудой движения.

Ведение, без отрыва крюка клюшки от мяча выполняется, держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку-сзади, с удобной и неудобной

стороны. Этот способ ведения чаще используется при удержании флорболистом клюшки с мячом сбоку-сзади одной или двумя руками, благодаря чему игрок закрывает мяч туловищем и не дает возможность противнику овладеть ею.

Особенно это характерно, когда игрок с мячом движется у борта на ворота противника по дуге.

Применение: целенаправленном перемещении мяча клюшкой по площадке, обыгрыш игрока, перемещение на свободную зону.

Ошибки:

- отпускание мяча далеко от клюшки,
- клюшка не скользит по полу,
- мяч очень близко располагается к ногам.

Подвижные игры и эстафеты.

1. Эстафета в кругу. Игроков, разделённых команды. Расставить по сторонам света в исходное положение сед ноги врозь, упор сзади. По сигналу тренера выбегают первые. Обежав круг по внешней стороне, касанием плеча передают эстафету партнёрам.

Побеждает команда, игроки которой прибегают на первоначальное место первыми.

2. «Вышибалы». Игроки, расставленные по кругу (диаметром 10-15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются попасть им в игрока, находящегося в центре круга, который может спрятаться за какой-либо гимнастический снаряд. Игрок, который попал в «центрального», меняет его в круге.

3. «Лягушачья борьба». Спортсмены парами в приседе прыгают. Ударами открытых ладоней каждый стремиться вывести соперника из равновесия. Касание пола любой другой частью тела. Кроме ступней, означает поражение. Соревнование ведется на очки.

4. «Змея». Команда выстраивается в колонну. Все наклоняются, каждый берется правой рукой за левую руку впереди стоящего, протянутую назад между ногами. По сигналу первый делает кувырок и ложиться (ноги в стороны), второй делает кувырок между ногами первого и тоже ложиться (ноги врозь) и так далее. Когда все окажутся в положении лёжа, первый встаёт и, расставив ноги в стороны, продвигается вперед, поднимая остальных. Возможно соревнование двух команд.

5. «Перетягивание пар через черту». Каждый держится за пояс впереди стоящего, а передние – за вытянутые руки.

6. Игра «Лавина». Игроки, разделившись на команды из 4-5 человек, становятся в колонну. По сигналу первые игроки каждой команды оббегают мету (в радиусе 10-20м), возвращаются. Берут за руки вторых членов команд и оббегают мету вдвоём. Возвращаются, берут следующего, бегут втроём и так далее. Когда мету оббегают вся команда, игрок, бежавший первым, остается на своем месте. Потом на это место встает второй и так далее. Побеждает команда, у которой скорее других окажется на исходной позиции последний.

7. Игра «Соревнование бедуинов». Поставить две меты в 20-30 м одну от другой. По сигналу игроки, стоящие в ряд, устремляются к мете. Добежавший до неё

первым отдыхает, а остальные возвращаются. Финишировавший первым опять выпадает и так далее. В конце медленный бег.

8. Бег по окружности (пример, центральный круг футбольного поля). По сигналу все бегут по диаметру круга на противоположную сторону, стараясь не задеть друг друга. 6-8раз.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Теоретическая	Лекции, дискуссии	Книги, интернет, доклады	Доклады (устные)
2	Передвижения и остановки	Парные, групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Программа, учебники, интернет (слайды)	Тесты
3	Передачи и приём, остановки мяча	Парные, групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Программа, учебники, интернет (слайды)	Тесты
4	Бросок, щелчок	Парные, групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Программа, учебники, интернет (слайды)	Тесты
5	Ведение мяча и обводка	Парные, групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Программа, учебники, интернет (слайды)	Тесты
6	Подвижные игры и эстафеты	Групповые, индивидуальные	Соревновательный	Графический планшет	Разбор и обсуждение игровых результатов
7	Общеспортивная подготовка	Групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Нормативные таблицы	Тесты

Список литературы

1. Арзуманов С. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. Феникс, 2009. - 443с.
2. Деркач А.А., Исаева А.А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС., 1981.
3. Спортивные игры: программа для ДЮСШ, КФК, СК. М., 1977-1987
4. Международные правила игры во флорбол. М., СФР, 2001
5. Костяев А.В. Ваше решение флорбольный арбитр. Архангельск, 2005.
6. Костяев А.В. Программа по флорболу для специализированных школ. Архангельск, 2005.
7. Официальные правила игры во флорбол (перевод 2005г.). Москва, ФиС.
8. Костяев А.В. Механика судейства. Архангельск, 2006.
11. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Минифутбол в школе.-2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 224 с. : ил
12. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.: Терра – Спорт, 2000.-188с., ил.
14. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 160с. – (Современное образование).
15. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект: Книга для педагога Феникс, 2009. - 640с.