

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»
(МОУ «Петровский Дворец»)

РАССМОТРЕНО

На заседании МС
Протокол № 1 от «24» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор М.М. Карасева
«03» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок освоения программы: 3 года

Разработчик:
Колосков Александр Васильевич,
педагог дополнительного образования

Петрозаводск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы.

Программа актуальна, т.к. опирается на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в школе и предусматривает:

- Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Преимущество в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
- Преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп.
- Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки учащихся.
- Владение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Новизна.

Флорбол – новый современный вид спорта, это хоккей с мячом в зале. В Карелии этот вид спорта появился в 2012 году. Новизна программы определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность.

Педагогически целесообразно начинать обучение флорболу с младшего школьного возраста, т.к. этот период является сенситивным для развития координационных способностей, быстроты движений, аэробных возможностей, гибкости. Развитие этих качеств у детей 7-10 лет имеет большое значение в системе многолетней подготовки флорболистов. Именно на этом этапе закладываются основы базовой подготовки, тактико-технического мастерства, организм ребенка приспособляется к более активной двигательной деятельности.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет. На обучение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к флорболу.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 3 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 510 часов.

1-ый год обучения

одна группа 1 раз в неделю 2 часа, один раз в неделю 1 час, 3 часа в неделю, 34 недели 102 часа в год

2-ой год обучения

одна группа 2 раза в неделю по 3 часа, 6 часов в неделю, 36 недель 204 часов в год

3-ий год обучения

одна группа 2 раза в неделю по 3 часа, 6 часов в неделю, 36 недель 204 часов в год
Занятия проводятся по 45 минут, перерыв 10 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Флорбол» может быть адаптирована для использования в разновозрастных группах. Программа позволяет объединить в одну команду для участия в соревнованиях детей разного возраста.

К занятиям по программе необходимо иметь медицинский допуск. Группы формируются по желанию детей и их родителей. Уровень подготовки определяется собеседованием и проверкой физических данных с целью определения допустимой нагрузки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формирование стойкого интереса к спорту, к флорболу в частности, выработка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать основам техники и тактики игры во флорбол;
- дать элементарные теоретические сведения по физической культуре и спорту – флорбол.

Развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- способствовать развитию необходимых физических качеств;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- создавать условия для всестороннего развития двигательных способностей;
- развивать координационные возможности и быстроту двигательных действий;
- способствовать развитию скорости и общей выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;

- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название дисциплины, раздела дисциплины	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка	7	7		Педагогическое наблюдение, анкетирование
2.	Практическая подготовка	95		95	Педагогическое наблюдение
2.1	Физическая подготовка			34	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.2	Техническая подготовка			29	Педагогическое наблюдение
2.3	Тактическая подготовка			14	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.4	Интегральная подготовка			9	Педагогическое наблюдение
2.5	Текущие и контрольные тесты			9	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Всего:	102			
2 год обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Педагогическое наблюдение, анкетирование
2.	Практическая подготовка	196		196	Педагогическое наблюдение
2.1	Физическая подготовка			64	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.2	Техническая подготовка			56	Педагогическое наблюдение
2.3	Тактическая подготовка			42	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.4	Интегральная подготовка			24	Педагогическое наблюдение
2.5	Текущие и контрольные тесты			10	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Всего:	204			
3 год обучения					

1.	Теоретическая подготовка	10			Педагогическое наблюдение, анкетирование
2.	Практическая подготовка			194	Педагогическое наблюдение
2.1	Физическая подготовка			68	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.2	Техническая подготовка			50	Педагогическое наблюдение
2.3	Тактическая подготовка			42	Педагогическое наблюдение, соревнования
2.4	Интегральная подготовка			24	Педагогическое наблюдение
2.5	Текущие и контрольные тесты			10	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Всего:	204			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

1. Теоретическая подготовка.

- понятие о здоровье нравственном и физическом;
- влияние физических упражнений на здоровье человека, на развитие всех систем организма;
- значение физической культуры для всестороннего гармонического развития человека;
- профилактика простудных заболеваний;
- личная гигиена: уход за телом, спортивная одежда и обувь;
- режим дня спортсмена, сон и отдых;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- об истории появления флорбола в России, спортивный инвентарь;
- упрощенные правила игры во флорбол (3х3), разметка на игровом поле;
- простейшие упражнения по усвоению элементов техники: выполнение ведения мяча, «щелчка» по мячу, «кистевой передачи»;
- индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и в игре (1 нападающий х 1 защитник);
- понятие о нападающем и защитнике.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция, интервал;
- расчет по порядку, расчет на «первый-второй»; повороты налево, направо, на месте.
- Общеразвивающие упражнения:
- Сгибание и разгибание рук, ног; вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях; махи ногой вперед, назад и в сторону; приседания, прыжки на одной ноге с продвижением вперед; общеразвивающие упражнения с использованием

предметом (клюшку можно использовать как гимнастическую палку); упражнения для формирования осанки.

- Ходьба: по кругу, в колонне, на носках (руки вытянуты вверх), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на поясе), в полуприседе (руки на коленях).
- Бег: в среднем темпе 4-6 минут, с изменением направления; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег 30 метров на время, челночный бег 3x10 метров.
- Прыжки: на одной, двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места толчком обеих ног; через скакалку; в приседе вперед.
- Лазание: по гимнастической стенке, скамейке; подлезание под скамейку, перелезание через гимнастического коня.
- Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке.
- Удержание равновесия: стоя на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 180°; развороты на 360°.
- Подвижные игры и эстафеты: без предметов, с предметами на скорость, ловкость, координацию движений.

Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции 15-30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами через линию; приставные шаги, выпады, имитация передвижений в игровой стойке вперед, влево, вправо; приседания, выпрыгивания из полуприседа.

Развитие мышц рук и верхней части туловища: метание теннисного мяча на дальность, точность, вращение клюшки кистью одной руки; отталкивание ладонями рук от стены при наклонном положении туловища, ходьба на руках и ногах одновременно спиной вверх и спиной вниз; сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.

2.2. Техническая подготовка.

- Игровая стойка флорболиста; перемещения в стойке лицом вперед бегом, влево, вправо приставными шагами.
- Основной способ держания клюшки, хват за верхний конец палки и середину клюшки.
- Владение клюшкой и мячом:
 - «гладкое» ведение мяча (сбоку от себя по прямой внутренней удобной стороной крюка без отрыва мяча от крюка клюшки)
 - «гладкое» ведение мяча по кругу, между стоек;
 - остановка мяча после «гладкого» ведения по сигналу, поворот на 180° и бег в обратном направлении;
 - переключивание мяча (дриблинг) перед собой с внутренней (удобной) стороны крюка на внешнюю (неудобную) и обратно сначала на месте, затем с продвижением вперед по прямой, по кругу, между стоек;
 - «кистевая» передача мяча коротким разгоном его крюком клюшки с удобной стороны сначала в скамейку, затем партнеру;
 - прием и остановка катящегося навстречу мяча двумя руками удобной стороной крюка;
 - передача мяча партнеру «щелчком» стоя на месте с удобной и неудобной сторон;
 - отбор мяча у соперника, не касаясь по возможности его клюшки.

3. Тактическая подготовка.

- Разметка флорбальной площадки.
- Упрощенные правила игры во флорбол.

- Использование технических приемов в игре и в игровых упражнениях. Понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.
- Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча и его отбора.
- Функции защитника и нападающего.

для 2-го года обучения

4.1. Теоретическая подготовка

- Способы сохранения здоровья
- Профилактика заболеваний
- Значение утренней гимнастики и физических упражнений на свежем воздухе
- Важность положительного эмоционального настроения на занятиях спортом и физкультурой
- Гигиена выполнения физических упражнений
- Питание спортсмена: время приема пищи в зависимости от времени занятия в секции
- История развития флорбола за рубежом
- Основные судейские жесты; розыгрыш спорного мяча
- Технические приемы обводки соперника, отбора мяча (пассивного и активного), передачи и приема мяча, попадания мячом в горизонтальную цель
- Групповые и индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и игровой деятельности, взаимодействие двух нападающих и одного защитника
- Значение выражений «открыться для получения паса» и «закрыть соперника при потере мяча»

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка.

4.2.1.1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два

4.2.1.2. Общеразвивающие упражнения: с предметами (мячами и гимнастическими палками – комплекс упражнений с клюшкой, используемой как гимнастическая палка)

Упражнения для формирования правильной осанки.

4.2.1.3. Ходьба: быстрым широким шагом, в приседе.

4.2.1.4. Бег: в среднем темпе 6-9 минут, с изменением направления и скорости передвижения по сигналу, бег с преодолением препятствий.

4.2.1.5. Прыжки: с высоты 40 см, с поворотом на 90° и 180°, выпрыгивание вверх из приседа до полного выпрямления ног, прыжки через скакалку разными способами на месте.

4.2.1.6. Лазание: по гимнастической стенке, по канату с помощью ног.

4.2.1.7. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаты, висы на гимнастической стенке, упоры лежа.

4.2.1.8. Эстафеты и подвижные игры с предметами и без.

4.3.1.* Специальная физическая подготовка.

Развитие координационных и кондиционных способностей: 6-ти минутный бег на расстояние, ускорение с места по 15-20 метров по сигналу, медленный бег с разворотом на 360°, бег спиной вперед, выпрыгивания вверх из глубокого приседа на месте и с продвижением вперед; передвижение в игровой стойке спиной вперед с разворотами на 360°, отжимания в упоре лежа от пола, сгибание и разгибание ног в упоре лежа в прыжке, упражнения в парах на сопротивление, противоборство, перетягивание партнера или выведения из равновесия, броски в стену, вверх, в пол и ловля теннисного мяча после отскока.

4.3.2. Техническая подготовка

4.3.2.1. Перемещения в стойке спиной вперед, с разворотами вокруг себя.

4.3.2.1. Владение клюшкой и мячом:

- Гладкое ведение мяча по прямой с ускорениями 5-10 м и остановкой, с изменением направления, с разворотом вокруг себя на 360°
- «дриблинг» в движении с изменением направления
- Чередование гладкого ведения с «дриблингом»
- Использование этих видов ведения при обводке стоек и в игровых упражнениях (один нападающий на одного защитника при пассивном отборе, при активном отборе)
- Передача и прием мяча в парах с продвижением вперед шагом, бегом, с изменением направления упражнения на выполнения броска в стену, через препятствие, партнеру, поворотом, в цель с постепенным уменьшением ее размера.
- Отбор мяча пассивный и активный, но без нарушения правил (1 нападающий на 1 защитника и 2 нападающих на 1 защитника)
- Розыгрыш спорного мяча: положение ног, туловища, хват клюшки, действие игрока по свистку.

4.3.3. Тактическая подготовка

4.3.3.1. Основные судейские жесты: спорный мяч, аут, удар по клюшке, игра высоко поднятой клюшкой, толчок, игра головой, рукой, не соблюдение расстояния, неспортивное поведение, буллит (штрафной удар).

4.3.3.2. применение изученных технических приемов в игре

4.3.3.3. Взаимодействие 2-3 игроков при атаке соперника (выбор свободного места, уход от опеки противника для получения передачи) и оборонительные действия при потере мяча (возврат в свою зону, отбор мяча у соперника)

для 3-го года обучения

5.1 Теоретические занятия.

- понятие о физкультуре, о здоровом образе жизни;
- развитие флорбола в России; достижения российских спортсменов;
- развитие флорбола в Европе; крупнейшие международные турниры и чемпионаты мира;
- гигиена тела и гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, месту занятий, правила применения водных, солнечных и воздушных процедур, питание спортсмена;
- способы самоконтроля;
- характеристика основных технических приемов;
- целесообразность и особенности применения игроком технических приемов в различных игровых ситуациях, действия игрока без мяча, выбор места при атаке и обороне;
- характер спортсмена, его волевые качества, зависимость успеха в спорте от трудолюбия, командная дисциплина.

5.1. Практическая подготовка.

5.2.1 Физическая подготовка.

Общая

Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.

ОРУ (общеразвивающие упражнения): сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с приседаниями, с поворотами, с подскоками. ОРУ в парах.

Упражнения для формирования правильной осанки:

Бег: в равномерном темпе 10-12 мин, с ускорением 30-40м; на результат 30 м , 60м, челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, с высоты (60см), напрыгивание на препятствие, опорные прыжки.

Силовые упражнения: лазание по гимнастической стенке, канату, подтягивания, отжимания.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на руках у стены.

Специальная: подготовительные упражнения для рук, ног, туловища: сгибание, разгибание рук и ног, вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях; маховые движения.

Парные упражнения для рук и ног на сопротивление. Упражнения на координацию и растягивание мышц.

Легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег приставными шагами боком, многоскоки, ходьба в приседе с продвижением вперед, прыжки на одной ноге с продвижением вперед и на месте через линию, бег спиной вперед и бег с разворотами вокруг себя, с изменением направления и скорости движения. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью и резкими остановками.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для воспитания силы:

Упражнения с набивными мячами(1,5 кг) в положении стоя, сидя, лежа; бег по песку в гору; отжимания от пола; ходьба на руках и ногах спиной вверх и спиной вниз; сгибание и разгибание ног в прыжке из упора присев в упор лежа и обратно, отталкивание кистями рук от стены при наклонном положении туловища; метание теннисного мяча на дальность и точность, упражнения в парах на сопротивление, перетягивание партнера, выведение его из равновесия.

Упражнения для воспитания ловкости:

Преодоление полосы препятствий, упражнения со скакалкой, упражнения в равновесии (на уменьшенной опоре, с закрытыми глазами); висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, соскоки с брусьев с поворотами; жонглирование теннисными флорбольными мячами; ловля мячей после кувырков, разворотов вокруг себя; броски мячей ладонью, имитируя бросок клюшкой.

Перемещение в основной стойке флорболиста: лицом вперед, спиной вперед, левым и правым боком, бег вперед с разворотами на 360 градусов в разные стороны, ускорения и резкие остановки, переход с бега спиной вперед к ускорению лицом вперед и наоборот.

Координационные упражнения клюшкой:

Перемещения клюшки, держа ее двумя руками горизонтально, спереди – назад за спину и обратно, вокруг корпуса; перешагивание через клюшку вперед и назад, влево и вправо; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину палки; перехваты клюшки из одной руки в другую.

5.2.2. Техническая подготовка.

Владение клюшкой и мячом.

1. Удержание мяча на клюшке:

а) стоя на месте – перемещение мяча вперед и назад, влево и вправо мягким движением рук перед собой, сбоку, по контуру дуги буквы «П», цифры 8, овала, разворот с мячом вокруг себя в удобную и неудобную сторону.

По мере усвоения упражнений увеличивается амплитуда движений и темп работы; жонглирование клюшкой и мячом (перевороты мяча на клюшке)

Б) в движении – «гладкое» ведение мяча (без отрыва мяча от внутренней (удобной) стороны крюка клюшки сбоку от себя, ведение мяча дриблингом (перекладывание клюшки с мячом слева направо), выполнение разворота с мячом на 360 градусов в удобную и неудобную сторону.

Все виды движений выполнять в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, вокруг стоек), изменять направления и скорость по сигналу, чередовать виды ведения мяча.

2. Броски, удары с места и в движении; по полу и по воздуху; на дальность, на точность; в цель. Через препятствия, партнеру.
3. Передача и прием мяча:
 - А) На месте, в парах (передача броском, ударом по мячу по полу, прием мяча остановкой крюком клюшки, ногой, корпусом без отскока)
 - Б) В движении лицом вперед, в парах с броском по воротам.
4. Отбор мяча без нарушения правил, не касаясь клюшки соперника, перехватом передачи, броска, удара.
5. Обводка: обманные движения клюшкой и мячом, корпусом.

5.3.3. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Умение ориентироваться с мячом и без мяча.

Выбор места для атакующих действий.

Умение целесообразно применять освоенные технические приемы. Выбор места для оборонительных действий. Опекать игрока с мячом и без мяча.

Групповые действия.

Передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении, со сменой и без смены мест.

Взаимодействие в парах, в тройках с целью выхода на свободное место для получения паса и броска по воротам. Умение подстраховать партнера при оборонительных действиях. Взаимодействие двух защитников при обороне против двух, трех нападающих.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения

Личностные:

Воспитательный результат заключается в укреплении здоровья обучающихся на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных особенностей организма обучающихся. Формируются коммуникативные способности, т.е. умение играть в команде.

Предметные:

Обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры. Научатся играть в флорбол по упрощенным правилам, выполнять контрольные нормативы, обучатся основам индивидуальной техники и тактики игры во флорбол.

Метапредметные:

Сформированы элементарные знания о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на здоровье человека, в частности, на формирование правильной осанки. Воспитание всех двигательных качеств, развитие координационных и кондиционных способностей, содействие развитию психических процессов.

2 год обучения

Личностные:

Содействие гармоническому физическому развитию обучающихся, сохранению здоровья, профилактика простудных заболеваний, основы закаливания. Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Воспитание личностных качеств таких как смелость, целеустремленность, доброжелательное отношение к товарищам.

Предметные:

Обучающиеся получают необходимые знания для самостоятельного физического совершенствования, знание правил игры. Научатся играть в флорбол. Будут

сформированы коммуникативные способности, взаимодействие 2-х игроков, то есть умение играть в команде.

Метапредметные:

Формирование знаний в области гигиены и медицины и теоретических знаний по избранному виду спорта. Воспитание всех двигательных качеств, развитие координационных и кондиционных способностей, содействие развитию психических процессов.

3 год обучения

Личностные:

Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены. Выработка потребности в систематических занятиях флорболом.

Предметные:

Занимающиеся получают необходимый минимум медицинских знаний для оказания первой помощи самому себе и товарищу, набор упражнений для разминки и физического совершенствования отдельных групп мышц, более углубленные знания правил игры. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть тактические взаимодействия игроков в команде. Углублены представления о физической культуре, о спорте, о соревнованиях по флорболу. Выполнение контрольных нормативов.

Метапредметные:

Формирование знаний в области гигиены и медицины и теоретических знаний по избранному виду спорта. Воспитание всех двигательных качеств, развитие координационных и кондиционных способностей, содействие развитию психических процессов. Умение самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во недель (кол-во дней)	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	13.09.2021	31.05.2022	34 недели	102	3 ч/нед
2 год обучения	01.09.2022	31.05.2023	36 недель	204	6 ч/нед
3 год обучения	01.09.2022	31.05.2024	36 недель	204	6 ч/нед

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятия по игровой подготовке необходим спортивный зал или открытая игровая площадка размером не менее 15 x 24м.

Покрытие площадки может быть деревянным, земляным или специальным (Tarkett, Taraflex).

Клюшки для детей 7-9 лет рекомендуется уменьшить по длине до уровня пояса, что позволяет компенсировать маленький рост при технической подготовке.

Для проведения занятий в секции по флорболу необходимо иметь следующий **инвентарь:**

- 1 Бортики флорбольные.
- 2 Ворота для флорбола(160 x115см.)
- 3 Гимнастическая стенка.
- 4 Гимнастические скамейки.
- 5 Гимнастические маты.
- 6 Скакалки.
- 7 Мячи набивные (1-2кг.)
- 8 Мячи флорбольные.
- 9 Фишки для обводки.
- 10 Манишки разного цвета
- 11 Ключики флорбольные

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании

1. [Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.](#)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
6. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец».

Литература

7. Баженов А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М.: СпортАкадемПресс, 2011.
8. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб: Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
9. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень). - М.: Терра-Спорт, 2005.
10. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие / Олин В.Н., Ульяновск, 2010.
11. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев. М., 2005. - 88 с.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: в каждой возрастной группе предусматривается прием текущих контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке, выполнение которых является основным показателем усвоения программного материала. Программа «Флорбол» предполагает *промежуточную аттестацию, которая* проводится с целью выявления успешности освоения учащимся содержания программы.

Форма представления и демонстрации результатов - итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов.

Достижение целей и задач программы в ходе *аттестации* учащихся выявляется через следующие методы (способы): педагогическое наблюдение, беседа с ребёнком и родителями, анкетирование, тестирование, опрос, выступление на соревнованиях.

Развитие двигательных качеств и координации отслеживаются при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке, и вносятся в карту творческих достижений учащегося. Контрольные нормативы составлены в соответствии с содержанием программы. Результаты отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы.

Учащиеся первого года принимаются в учебную группу без отбора, по заявлению родителей (законных представителей) на основании медицинской справки о группе здоровья. При поступлении учащегося в детское объединение определяется уровень его подготовки, что позволяет обеспечить индивидуальный подход при освоении ребенком образовательной программы.

При зачислении учащегося (в случае наличия свободных мест) в группу второго, третьего года обучения, ребенок может быть зачислен в группу, соответствующую уровню его подготовки по итогам собеседования, или по результатам, достигнутым учащимся ранее.

По итогам обучения учащийся получает сертификат. За особые успехи учащийся может быть выдвинут на присвоение звания «Творянин года».

Результативность программы отслеживается по уровню выполнения нормативов ОФП (отжимание, пресс, гибкость), по результатам соревнований (СФП). Результаты отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы.

1-ый год обучения

уровень	критерии
опорный уровень	Владеет минимальным уровнем знаний для участия в игре флорбол. Для обучающегося характерен слабый неустойчивый опыт необходимого поведения, который регулируется, в основном, требованиями педагога. Самоорганизация носит ситуативный характер.
средний уровень	Владеет основными понятиями, правилами игры. Выполняет практическую деятельность в стандартных ситуациях самостоятельно. Может играть в команде.
высокий уровень	Знает теоретические основы игры в флорбол, владеет минимальным набором приёмов для игры. Владеет знаниями для физического совершенствования. Сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

2-ой год обучения

уровень	критерии
опорный уровень	Обучающийся может применить полученные знания для выполнения физических упражнений. Знает правила игры, умеет играть в флорбол. Способен к взаимодействию 2-х игроков. Самоорганизация носит ситуативный характер.
средний уровень	Обучающийся может применить полученные знания для самостоятельных физических упражнений. Знает правила игры, умеет играть в флорбол. Сформированы коммуникативные способности, взаимодействие 2-х игроков, то есть умение играть в команде..
высокий уровень	Обучающийся владеет необходимыми знаниями для самостоятельного физического совершенствования, знает правила игры, может быть

	помощником судьи. Умеет играть в флорбол. Сформированы коммуникативные способности, взаимодействие 2-х игроков, то есть умение играть в команде. Проявляет активность и инициативу в организации игровых комбинаций
--	---

3-ий год обучения

уровень	критерии
опорный уровень	Занимающиеся могут оказать первую помощь самому себе и товарищу. Владеют набором упражнений для разминки отдельных групп мышц. Самоорганизация проявляется в учебных ситуациях, на соревнованиях. Участвует в организации игровых комбинаций.
средний уровень	Занимающиеся могут оказать первую помощь самому себе и товарищу. Владеют набором упражнений для разминки и физического совершенствования отдельных групп мышц. Более углубленные знания правил игры. Самоорганизация проявляется в учебных ситуациях, на соревнованиях. Проявляет активность в организации игровых комбинаций.
высокий уровень	Занимающиеся владеют необходимым минимумом медицинских знаний для оказания первой помощи самому себе и товарищу, набором упражнений для разминки и физического совершенствования отдельных групп мышц, более углубленные знания правил игры. Сформированы коммуникативные способности, тактические взаимодействия игроков в команде. Проявляет активность и инициативу в организации игровых комбинаций

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Формы проведения учебных занятий: основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Алгоритм проведения занятий. Учебное занятие состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть проводится в виде краткой беседы с использованием макетов, плакатов, схем, презентаций. В этой части занятия сочетаются объяснение сущности изучаемого вопроса с отработкой практических приемов и действий.

Практическая часть проводится на оборудованных площадках в спортивном зале.

На протяжении всей подготовки значительное внимание должно уделять формированию у занимающихся детей правильной осанки с помощью специально подобранных комплексов физических упражнений.

На занятиях необходимо специальные физические упражнения чередовать с упражнениями или движениями, вызывающими расслабление мышц спины и с упражнениями, развивающими правильную осанку.

Качественное планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, эффективные средства и методы тренировки. При планировании работы следует учитывать условия занятий, подготовленность учащихся, задачи для данного возраста. С учащимися второго и третьего года обучения учебный материал необходимо подбирать с учетом ранее усвоенного для его закрепления и совершенствования.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью 7-15 минут. Также теоретические знания приобретаются учащимися на практических занятиях.

В каждой возрастной группе предусматривается прием текущих контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке, выполнение которых является основным показателем усвоения программного материала.

Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля, за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5–2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат своеобразным стимулом для занимающегося.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привития интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки, подготовка физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основной принцип работы секции по флорболу – выполнение программных требований по физической, тактической теоретической подготовке. Выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

На третьем году обучения групп начальной подготовки происходит изучение технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Выбор средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей, возрастных стимулов и интересов. При обучении в группах начальной подготовки 1 и 2 года обучения доминирующее положение занимают методы показа, рассказа и игровой метод. Важную роль играет эмоциональность проводимых заданий: подвижные игры, эстафеты с обязательным подведением результатов, определением победителей, упражнения на ловкость и быстроту с выделением лучшего спортсмена.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей детей 8-10 лет.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для игровых видов спорта включает в себя:

- 1) бег 30 метров с высокого старта;
- 2) непрерывный бег в течение 6 минут;
- 3) челночный бег 4х9 метров;
- 4) прыжки в длину с места;

5) подтягивание из виса на руках: мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение единых требований и условий при выполнении упражнений для всех занимающихся.

В таблице №6 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня физической подготовленности. Величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей в качестве контрольно-переводного норматива должна составлять не менее 18 баллов.

Методика тестирования и оценки показателей технической подготовленности детей 8-10 лет.

Краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Дриблинг на месте в течение 30 сек.

И.п. – игровая стойка флорболиста, мяч находится перед правой или левой ногой. По сигналу испытуемый быстро перемещает мяч от одной ноги к другой перед собой в течение 30 сек. Считается количество перемещений.

2. Ведение мяча «змейкой» между стоек на время.

Стойки устанавливаются по прямой на расстоянии 1 м друг от друга, в количестве 10 штук. По сигналу испытуемый ведет мяч перед собой, двигаясь «змейкой» между стоек. Учитывается время выполнения задания.

3. Передача мяча ударом, щелчком о борт (скамейку).

Испытуемый с расстояния 1.5 м выполняет удары, щелчки по мячу в борт (скамейку) с удобной стороны крюка клюшки в течение 30 сек.

Учитывается количество передач.

4. Броски, удары в цель.

Цель располагается на вертикальной поверхности на расстоянии 1 м от пола диаметром 40-50см. Испытуемый располагается в 5, 6,7 метрах от цели и выполняет последовательно 5 бросков или ударов. Засчитывается количество попаданий.

5. Броски, удары по мячу на дальность. Испытуемый выполняет 3 броска или удара с места. Мяч должен лететь по воздуху. Измеряется расстояние от места выполнения задания до первого касания мячом пола.

6. Жонглирование.

Мяч находится у испытуемого на удобной стороне крюка клюшки на уровне пояса. По сигналу мяч переворачивается крюком клюшки на 360 градусов. Учитывается количество переворотов мяча в течение 30 сек.

Оценивание производится по 5-бальной системе. Величина суммарной оценки уровня технической подготовленности в качестве контрольно-переводного норматива должна составлять не менее 22 баллов.

Требования к выполнению основных технических приемов во флорболе.

1. Стойка: туловище наклонено вперед, голова поднята, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах, расположенные на ширине плеч.

Клюшка в двух руках, крюк касается пола.

2. Прием и передача мяча. При приеме клюшка выставляется вперед, крюк наклонен в сторону мяча. В момент соприкосновения мяча с крюком клюшка отводится в сторону движения мяча, чтобы избежать отскока. Передача мяча выполняется как обычный бросок.

3. Бросок мяча

Ноги согнуты, поставлены на ширину плеч вполборота к цели. Мяч находится на линии впереди стоящей ноги. Движение начинается одновременно с поворотом корпуса и небольшим наклоном его вперед. Перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу.

Все дети, зачисляемые в секцию, должны иметь допуск врача к занятиям флорболом. Медицинский осмотр занимающихся проводится ежегодно. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов. В неделю проводятся 2 занятия (Таблица №1).

Занятия по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле предоставлено в таблице №2

В таблице 3,4,5 представлены годовые планы-графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.