

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.21

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа № 15»
01.09.2021 № 417

 Л.С. Шекурова

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Флорбол»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель: Галкина С.В.,
учитель**

г. Нижний Новгород
2021 г.

АННОТАЦИЯ

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Флорбол»
2.	Название объединения	«Флорбол»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №15», город Н. Новгород, ул. Автомеханическая, дом 12, (831) 256- 87-51
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №15»
5.	Составитель программы	Галкина Светлана Валерьевна, учитель
6.	Руководитель программы	Шекурова Людмила Степановна, директор МБОУ «Школа № 15»
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	9-10 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.
13.	Краткое содержание программы	За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре – флорбол, об элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре – флорбол.
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования
15.	Контроль (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Флорбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.
16.	Форма проведения занятий	Групповая
17.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Флорбол — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Цель: способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

Развивающие:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Отличительная особенность данного вида спорта заключается:

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования).
- легкий вес инвентаря (мяч - 26 грамм, клюшка - 200 грамм) и его ценовая доступность.
- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

Программа рассчитана на обучение детей 9-10 лет.

Сроки реализации - 1 год

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	1 год	2	40 мин	36

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Флорбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15». Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

Планируемые результаты:

1. Правильно держать клюшку и располагаться в зале.
2. Выполнять упражнения в потоке (друг за другом) по сигналу тренера.
3. Выполнять простейшие тестовые задания флорбола (включают в себя проверку силы, выносливости и координации)
4. Уметь вести себя в коллективе.
5. Знать технику безопасности при проведении тренировок.
6. Знать правила игры флорбола (основные тезисы).
7. Знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

После окончания обучения, обучающиеся овладеют:

Личностными результатами:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность; настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительная память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Предметными результатами

будут знать:

- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий			Промежуточная аттестация	
		всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	3	3		Соревнования	
Передвижения и остановки						
2	Стойка игрока (исходные положения)	3		3		
3	Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	3		3		
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3		3		
Передачи и прием, остановки мяча						
5	С удобной/неудобной стороны	5		5		
6	Низом/верхом, «кистевая передача»	4		4		
7	Клюшкой/ногой/грудью	4		4		
Бросок, щелчок						
8	Бросок (кистевой), щелчок	5		5		
Игра вратаря						
9	Основная стойка и перемещения	4		4		
10	Уменьшение угла «обстрела»	4		4		
Ведение мяча и обводка						
11	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	4		4		

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники, перемещений и владение клюшкой				
12	Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам	4		4
Тактика игры				
13	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4		4
14	Двусторонняя учебная игра	6		6
Подвижные игры и эстафеты				
15	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		5
16	Игры, развивающие физические способности	5		5
Физическая подготовленность				
17	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5		5
18	Промежуточная аттестация	1		1
	Итого:	72	3	69

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

Содержание

Теоретические занятия:

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; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; Упражнения для ног: поднятие 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: поднятие, 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, поднятие 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 3X10; 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 зрительному 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 (овладение 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, полушпагат. 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 вперед. 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.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Флорбол» являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

Основной показатель работы – выполнение в конце года обучения программных требований подготовленности занимающихся.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. **Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования** – 36 недель.
2. **Начало учебного года** - 1 неделя сентября.
3. **Окончание учебного года** - последняя неделя мая.
4. **Каникулы:**
 - июнь, июль, август (летом).
5. **Промежуточная аттестация:**
 - апрель-май
6. **Продолжительность 1 занятия**- 40 минут.

Календарно-тематическое планирование занятий по флорболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	История флорбола. Гигиена, предупреждение травм. Правила игры.	1		
2	ОФП. Стойка игрока (исходные положения).	1		
3	Общая физическая подготовка. Держание клюшки.	1		
4	Стойка игрока (исходные положения).	1		
5	ОФП. Держание клюшки. Прием и передача. Передвижения игрока.	1		
6	Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
7	Стойка игрока (исходные положения). Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам.	1		
8	Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
9	Игры, развивающие физические способности.	1		
10	Бросок (кистевой), щелчок	1		
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
12	Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.	1		
13	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	1		
14	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		

15	Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам	1		
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
17	Передачи и прием с удобной/неудобной стороны.	1		
18	Игры, развивающие физические способности	1		
19	Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам	1		
20	Передачи и прием низом/верхом, «кистевая передача»	1		
21	Передачи и прием с удобной/неудобной стороны.	1		
22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
23	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
24	Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.	1		
25	Двусторонняя учебная игра	1		
26	Передачи и прием низом/верхом, «кистевая передача»	1		
27	Остановки мяча клюшкой/ногой/грудью	1		
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
29	Бросок (кистевой), щелчок	1		
30	Передачи и прием с удобной/неудобной стороны	1		
31	Игры, развивающие физические способности	1		
32	Передачи и прием низом/верхом, «кистевая передача»	1		
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
34	Остановки мяча клюшкой/ногой/грудью	1		
35	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
36	Передачи и прием с удобной/неудобной стороны	1		
37	Двусторонняя учебная игра	1		
38	Бросок (кистевой), щелчок	1		
39	Передачи и прием низом/верхом, «кистевая передача»	1		
40	Игры, развивающие физические способности	1		
41	Остановки мяча клюшкой/ногой/грудью	1		
42	Передачи и прием с удобной/неудобной стороны	1		
43	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
44	Бросок (кистевой), щелчок	1		
45	Игра вратаря. Основная стойка и перемещения.	1		
46	Остановки мяча клюшкой/ногой/грудью	1		
47	Двусторонняя учебная игра	1		
48	Игра вратаря. Уменьшение угла «обстрела».	1		
49	Игра вратаря. Основная стойка и перемещения.	1		

50	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
51	Игра вратаря. Основная стойка и перемещения.	1		
52	Игра вратаря. Уменьшение угла «обстрела».	1		
53	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
54	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	1		
55	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
56	Игра вратаря. Основная стойка и перемещения.	1		
57	Игры, развивающие физические способности	1		
58	Игра вратаря. Уменьшение угла «обстрела».	1		
59	Бросок (кистевой), щелчок	1		
60	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
61	Двусторонняя учебная игра	1		
62	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
63	Двусторонняя учебная игра	1		
64	Игра вратаря. Уменьшение угла «обстрела».	1		
65	Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам.	1		
66	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	1		
67	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
68	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	1		
69	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
70	Промежуточная аттестация	1		
71	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
72	Двусторонняя учебная игра	1		
	Всего:	72		