

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей «Отраденская детско-юношеская спортивная школа»

принята:
на заседании педагогического совета
ДЮСШ»
МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»
Протокол № 4 от 26.06.2015
ДЮСШ»

Утверждена:
Приказом МБОУ ДОД «Отраденская
от «16» 06 2015 г. № 37
директор МБОУ ДОД «Отраденская


А.М. Редин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по флорболу**

Возраст детей: 6,5 - 18 лет

Срок реализации программы 2 года

Автор:
тренер-преподаватель по флорболу:

Принёв С.И., Козловский Р.А.

г. Отрадное
2015 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «флорбол» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «флорбол» была использована программа для ДЮСШ, разработанная федерацией «Союза флорбола России». Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

Впервые флорбол появился в Швеции в середине 70-х годов. Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. Рекомендуемое поле – 20x40 м с ограждением. Флорбол во многом похож на хоккей на льду и хоккей с мячом. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы. Это дает возможность для смешанных команд и детей. В настоящее время этот вид спорта получает широкое распространение. Следующим шагом развития международной Федерации флорбола должно стать ее признание Олимпийским Комитетом с целью получения статуса Олимпийской игры. Занятия этим нетрадиционным видом спорта повышает интерес учащихся к урокам физического воспитания.

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен детям. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях, в общественной жизни класса и школы. Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Целью программы является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные – обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков судейства.

Развивающие – развитие физических способностей, стремления и желания к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитательные – приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, прививание навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к

занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на детей 6,5-18 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в течение 2 лет обучения (216 часов в год).

Формы занятий – групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Эстафета
- Соревнование
- Тренировка
- Игра

Приемы и методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой

Ожидаемые результаты:

К концу обучения воспитанники будут:

1. Знать технику и тактику игры «флорбол»;
2. владеть навыками судейства игры;
3. уметь применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
4. Владеть приемами техники игры с клюшкой;
5. иметь представление о существующих видах спорта;
6. получают опыт участия в соревнованиях разного уровня.
- 7.приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение товарищеских матчей.

1 год обучения

Задачи

Образовательные – научить детей играть во флорбол, обучить жизненно необходимым двигательным навыкам, основным техническим приемам спортивной игры.

Развивающие – развить физические и тактические способности учащихся, привить желание и необходимость к физическим упражнениям.

Воспитательные – приобщить детей к здоровому образу жизни, содействовать социальной адаптации ребенка, воспитать личностные качества, содействовать росту сознательности ответственности, повышению работоспособности и успеваемости школьников.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения воспитанники будут:

1. разбираться в технике игры во флорбол;
2. выполнять основные нормативные упражнения

3. выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений
4. проявлять интерес к занятиям физической культуры;
5. уметь взаимодействовать в команде.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего (час)	Теория (час)
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Правила игры	4	1
3.	Общая физическая подготовка	86	1
4.	Основы техники игры	51	1
5.	Техника защиты. Действия с клюшкой.	42	-
6.	Тактика игры	26	1
7.	Соревнования	4	1
8.	Итоговое занятие	2	1
	Итого:	216	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена труда.

1. Правила игры.

Теория. Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников).

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без). Акробатические упражнения. Подвижные игры – «перестрелка», «салки без мяча», «круговая эстафета», «третий лишний».

3. Основы техники игры

Теория. Беседа на схемах о расстановке игроков на поле. Выбор места в атаке и обороне.

Практика. Бег скрестным шагом, остановка и повороты с переключением клюшки в руках, перемещаясь вперед. Двойной шаг вперед. Передача мяча на месте и в движении по прямой. Отработка приемов ведения мяча. Отработка техники ударов и бросков по воротам.

4. Техника защиты. Действие с клюшкой.

Практика. Стартовая стойка - исходная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря. Отбивание катящегося мяча ногой. Расположение игроков при обороне.

5. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

Практика. Выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру. Выбор места для защитных действий. Отработка комбинаций групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

6. Соревнования по игре флорбол.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских играх.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

2 год обучения

Задачи

Образовательные – закрепить полученные знания по правилам игры во флорбол, обучить командной игре.

Развивающие – развитие физической выносливости, координации и общей физической выносливости.

Воспитательные – воспитание чувства ответственности, отзывчивости, формирование социально значимых черт личности.

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения воспитанники будут:

1. уметь играть в команде;
2. уметь контактировать и принимать групповые решения;
3. знать технику и тактику игры «флорбол»;
4. уметь применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
5. иметь представление о существующих видах спорта;
6. получат опыт участия в соревнованиях

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теория (час.)
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Правила игры во флорбол	3	1
3.	Общая физическая подготовка	89	1
4.	Техника и тактика игры	52	2
5.	Тактика игры вратаря	26	1
6.	Тактика нападения	26	2
7.	Соревнования, игры	16	1
8.	Итоговое занятие	3	1
	Итого:	216	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Основные требования к ОТ и ТБ. Форма одежды. Гигиена и самоконтроль.

2. Правила игры во флорбол.

Теория. Состав команды в мини флорболе. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.

3. Общая и специальная подготовка.

Теория. Характеристика основных умений для достижения спортивного мастерства. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Отработка приемов по передаче и остановке мяча. Бег с высокого старта. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места. Упражнения на гимнастических снарядах: подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки. Перекаты в группировке лежа на спине. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «эстафета с бегом», «мяч – среднему».

4. Техника и тактика игры.

Теория. Характеристика основных приемов техники перемещения, стойки, паса, броска по воротам, обработки мяча. Тактика защиты.

Практика. Обработка мяча клюшкой. Ведение мяча клюшкой и ногами. Передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с неудобной стороны. Отбор и перехват мяча.

5. Тактика игры вратаря.

Практика. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека. Комбинированная оборона.

6. Тактика нападения.

Теория. Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне. Подстраховка и помощь партнеру.

Практика. Отработка приемов нападения на противника. Работа на поле противника. Поведение у ворот.

7. Соревнования, игры.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских играх.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

5. Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводное занятие. Правила игры.	Традиционное.	Словесный: объяснение.	Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры.	Обобщение знаний и умений.	экран
2	Общая физическая подготовка	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, репродуктивный фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Оборудование : спортивный инвентарь.	Челночный бег 3x10м.	
3	Специальная физическая подготовка	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Игра на время. Анализ.	
4	Техническая подготовка	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный,	Оборудование: спортивный инвентарь	Контрольные игры. Анализ.	

			индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.			
5	Тактическая подготовка	Традиционное. Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный, наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Контрольные игры. Анализ.	
6	Игровая подготовка	Практическое.	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.	
7	Контрольные нормативы	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.	
8	Итоговое занятие	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ, подведение итогов	

Материально-техническое обеспечение программ

1. спортивный зал,
2. клюшки,
- 3.футбольные, резиновые мячи,
- 4.флорбольные мячи
- 5.ограничительные стойки, борта
6. ворота, видеоаппаратура,
- 7.перекладины
8. оборудование для прыжков в высоту

Список литературы для педагога:

1. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
2. Костяев В. А. Методика подготовки судей по флорболу. Архангельск-2005.
3. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
4. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.
5. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
6. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>-интернет-ресурс- википедия
8. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры

Список литературы для детей:

1. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>-википедия
3. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-правила игры.