

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ, РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И УПРАВЛЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ЦОРБУС»



Е.Н. Алашеева

Е.Н. Алашеева 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЛОРБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 7-12 лет

Срок обучения: 1 год

Разработчики:

Черная А.П., методист

Савельев С.А., педагог

дополнительного образования

г. Сызрань, 2022 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» (далее - Программа) включает в себя теоретический и практический комплекс тем и итоговое занятие – соревнование. Программа направлена на физическое и нравственное воспитание личности ребенка, посредством знакомства и освоения командного вида спорта – флорбол.

Занятия флорболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы. Образовательная программа «Флорбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Флорбол – это командный вид спорта, динамичная и увлекательная игра, один из видов хоккея, который, также как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом флорбол не является столь травматичным. Флорбол представляет собой хоккей с мячом в зале, вес мяча 23 грамма, вес клюшки не более 250 грамм. Занятия флорболом полезны для детей школьного возраста - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена. В игре формируются многие особенности личности ребенка, вырабатывается ловкость, находчивость, выдержка, активность и развиваются психические процессы.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, подвижные игры всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению задач физического воспитания. Игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила и выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Также занятия подвижными играми и игровыми упражнениями, помимо развития двигательных навыков, повышают подвижность нервных процессов, снижают утомляемость, стимулируют развитие адаптационных возможностей растущего организма, улучшают настроение и самочувствие.

Актуальность программы 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.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Новизна. Впервые флорбол появился в Швеции в середине 70-х годов. Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. Рекомендуемое поле – 20х40 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 создавать команды 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.

В России флорбол появился относительно недавно – с 1992 года, когда появился «Российский центр ринкбола и флорбола», сейчас являющийся одноименной федерацией – Национальная Федерация Флорбола России (НФФР). В Самарской области развитие флорбола начинается с 2018 года с момента создания Региональной спортивной общественной организации "САМАРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФЛОРБОЛА". Флорбол – это динамично развивающийся вид спорта, во многих регионах России его уже применяют в системе дополнительного образования. За счет того, что данный вид спорта отличается низкой травмоопасностью, он может стать альтернативой таким видам спорта как хоккей с шайбой, хоккей на траве, футбол и некоторых других видов спорта.

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающим интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;
- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная) и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: внимание; память; оперативность мышления и

воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Педагогическая целесообразность программы «флорбол» заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Целью программы является всестороннее 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, формирование умений и навыков игры во флорбол, приобщение к спорту.

Задачи программы:

Образовательные – обучение знаниям в области истории и развития флорбола, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приемам спортивной игры во флорбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков общефизических и специальных упражнений, обучение правилам 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, дисциплинированности, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Возраст детей участвующих в реализации программы – 7 – 12 лет.

Условия набора и формирования групп: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем 108 часов.

Формы обучения:

- теоретическая – лекция, беседа, инструктаж
- практическая – мастер-класс, открытое занятие, выполнение упражнений, учебно-тренировочные игры, соревнование.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятия: 3,5 часа в неделю: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа и второе занятие 1,5 академический часа (45 минут одно занятие).

Наполняемость учебных групп: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры. Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоническому развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

Планируемые результаты:

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к флорболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

- 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.

Метапредметными результатами

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

Предметными результатами

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- 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.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1	Теоретическая подготовка	14	10	4
2	Общая физическая подготовка	23	10	13
3	Специальная физическая подготовка	25	5	20
4	Технико-тактическое мастерство	46	13	33
	ИТОГО	108	38	70

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.

- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение
- Устный опрос
- Самоанализ
- Анализ приобретенных навыков
- Контрольное испытание
- Соревнование
- Итоговые занятия

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проверки уровня освоения программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Модуль 1. Теоретическая подготовка

Цель: сформировать основные понятия физической культуры и спорта, изучение основ направления флорбола

Понятия и знания: физическая культура, происхождение и первоначальное развитие флорбола, понятие о гигиене спорта, режиме питания, техники

безопасности, оборудование и инвентарь, приемы и тактика игры.

Умения:

- ведение безопасной игры,
- правильно ухаживать за инвентарем и оборудованием,
- правильно применять правила игры,
- анализировать основные технические и тактические ошибки.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Лекция. Устный опрос
2	Флорбол в России и за рубежом.	1	1	-	Лекция. Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.	2	1	1	Лекция. Контроль знаний - тест
4	Обеспечение техники безопасности в флорболе.	1	1	-	Лекция. Устный опрос
5	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.	1	1	-	Устный опрос
6	Изучение и анализ техники основных приемов игры.	2	1	1	Лекция. Практика
7	Изучение и анализ тактики игры.	2	1	1	Лекция. Практика
8	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.	1	1	-	Беседа
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	1	1	Лекция. Контроль знаний - тест
10	Установки перед играми и разбор проведенных игр.	1	1	-	Беседа

ИТОГО	14	10	4	
--------------	----	----	---	--

Содержание программы модуля

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физическо-го развития.

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущ-ность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закалива-ния организма.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к ин-вентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной техни-ке. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от на-падения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, на-стойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопо-мощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок. Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

Модуль. 2 Общая физическая подготовка

Цель: сформировать основные понятия общей физической подготовки и общеразвивающих упражнений

Понятия и знания: разминка, строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, акробатические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

умения:

- выполнять Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.
- выполнять групповые команды
- выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения
- выполнять Начальные навыки в технике спортивных игр.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	2	2	-	Лекция. Устный опрос
2	Строевые упражнения	2	1	1	Лекция. Практика
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	1	1	Лекция. Практика
4	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	1	1	Лекция. Практика
5	Акробатические упражнения	2	1	1	Лекция. Практика

6	Легкоатлетические упражнения	2	1	1	Лекция. Практика
7	Спортивные игры	4	1	3	Лекция. Практика - игра
8	Подвижные игры	4	1	3	Лекция. Практика - игра
9	Эстафеты	3	1	2	Лекция. Практика - эстафеты
	ИТОГО	23	10	13	

Содержание программы модуля

Тема 1. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).

Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Тема 2. Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; 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 по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и

наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, при-седания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебра-сывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малы-ми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 5 Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (впе-ред, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стой-ки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Тема 6. Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с пре-пятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

Тема 7. Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Тема 8. Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и ут-ки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Пе-ретыгивание каната».

Тема 9. Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях пере-численных элементов.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без), упражнения на развитие силы, координации и ловкости. Выполнение упражнений на различные группы мышц, выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с крестным шагом, остановка и повороты с перекладыванием 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. Командные игры с мячом.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка

Цель: сформировать основные понятия упражнений для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости

Понятия и знания: техники выполнения упражнений для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости

умения:

- выполнять упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, развития гибкости

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Лекция. Практика
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	1	4	Лекция. Практика
3	Упражнения для развития выносливости	5	1	4	Лекция. Практика
4	Упражнения для развития ловкости	5	1	4	Лекция. Практика
5	Упражнения для развития гибкости.	5	1	4	Лекция. Практика

	ИТОГО	25	5	20	
--	--------------	----	---	----	--

Содержание программы модуля

Тема 1. Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. 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 партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Тема 3. Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями,

выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

Тема 4. 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. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стойки. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Тема 5. Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полushпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Правтика. Выполнение упражнений модуля.

Модуль 4. Техничко-тактическое мастерство

Цель: сформировать основные понятия техник и тактики игры

Понятия и знания: техника передвижения, техника нападения, техника защиты, тактика игры в нападении, Тактика игры в защите, Тактика игры вратаря

умения:

- выполнять техники передвижения, нападения и защиты
- применять тактику игры в нападении, защите и игры вратаря.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника полевых игроков	10	3	7	Лекция. Практика

2	Техника игры вратаря	18	5	13	Лекция. Практика
3	Тактика игры	18	5	13	Лекция. Практика
	ИТОГО	46	13	33	

Содержание программы модуля

Тема 1. Техника полевых игроков

1.1. Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

1.2. Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. 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). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

1.3 Техника защиты

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

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Тема 2. Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - выполнение

упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тема 3. Тактика игры

3.1. 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 партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

3.2. Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

3.3. Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Практика. Выполнение технических элементов бросков. 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. Отработка базовых элементов тактической подготовки. 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. Учебно-тренировочные игры.

Обеспечение программы

Учебно-методический комплекс

УМК программы состоит из трех компонентов:

- учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- система средств обучения
- система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;

- методические рекомендации для педагога по проведению занятий, по вопросам обучения хоккею с шайбой;

Дидактические средства:

Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии знаменитых хоккеистов;
- плакаты с разметкой хоккейной площадки;
- наглядные пособия по хоккею «Передачи шайбы», «Стойка хоккеиста на взбрасывании»,

«Передачи верхние (подкидки)», «Прием передачи нижних».

Основной системой средств контроля результативности обучения программе служат:

- нормативы по ОФП и СФП.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, тестирование и пр.)

Материально-техническое обеспечение программы: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал с твердым ровным покрытием и воротами.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 2 шт.
- клюшки - 15 шт.
- мячи для флорбола - 50 шт.
- координационные лестницы – 2 шт.
- тренажеры для тренировки дриблинга – 2 шт.

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://floorballnn.ru/o-florbole/>
14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lesgaft-notes.spb.ru/>
15. Сайт Национальной Федерации Флорбола России <https://xn--mlagla.xn--plai/dokumenty/>

Литература для обучающихся:

1. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>
2. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
3. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.