

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Краснобродского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
поселка Краснобродского

Принята на заседании
методического совета
от «30» мая 2019г.
Протокол №4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»
С.Н. Савочкина
«31» мая 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года (360 часов)

1 модуль – 9 месяцев (144 часа)

2 модуль – 9 месяцев (216 часов)

Автор-составитель:
Панфилова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

Краснобродский
2019

Пояснительная записка

Занятия нетрадиционным видом спорта, каким является «флорбол», повышает интерес учащихся к урокам физического воспитания. Занятия «флорболом» одновременно с освоением технических приёмов, способствуют развитию таких двигательных способностей как: координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности и тем самым позволяют с успехом решать оздоровительную задачу программы.

Основными задачами данной программы являются:

1. Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
2. Обучение жизненно-необходимым двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки и т.п.) при помощи игры «флорбол». Обучение основным техническим приёмам спортивной игры во «флорбол».
3. Ознакомление учащихся со спортивной игрой в «флорбол», выявление наиболее способных ребят, которые в составе сборной школы будут принимать участие во II Областных соревнованиях по «флорболу».
4. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Данная программа секции по «флорболу» основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для учеников общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим она помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Данная программа предусматривает распределение учебного материала на 2 года обучения.

В флорбольной школьной секции могут заниматься дети в возрасте от 12-16 лет. В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции, в зависимости от возраста, делятся на две учебные группы: учебно-тренировочные группы первого года обучения (12-14 лет) и второго года обучения (14-16 лет).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие 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. Основным принцип работы секции по «флорболу» – выполнение программных требований по физической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

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

- 1 Бортики флорбольные.
- 2 Ворота для флорбола(160-150см.)
- 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

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.

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.

**Учебно-тематический план занятий
первого года обучения
(11 – 12 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1	2	3	4	5
1	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4	Правила игры в флорбол	1	1	-
5	Места занятий и инвентарь	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	39	1	38
7	Основы техники и тактики игры	78	1	77
8	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
9	Контрольные испытания	4	-	4
10	Соревнования	6	-	6
	Итого:	144	10	134

Содержание обучения

Первого года обучения

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол. Состав команды в мини флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам, обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. **Техника нападения.** *Перемещения и стойки.* Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры *вратаря*, выбор места, ловля мяча.

Техника защиты. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников

Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия и Групповые действия, Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

Командные действия. Подстраховка и помощь партнеру. Расположение игроков при обороне.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1	Техника ведения мяча с перекладыванием клюшки по прямой шагом, бегом	3
2	Техника ведения мяча с изменением направления	3
3	Ведения мяча в движении по прямой (шагом, бегом)	4
4	Ведения мяча с изменением направления бега и сменой рук	3
5	Техника ударов и бросков по воротам	3

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу, хоккею и другим видам спорта.

**Учебно- тематический план занятий
второго года обучения
(13 – 14 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Всего (часов)	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)
1	2	3	4	5
1	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся флорболом	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
4	Основы методики обучения в флорбола	1	1	-
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
7	Основы техники и тактики игры	144	1	143
8	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
9	Контрольные испытания	6	-	6
10	Соревнования	10	-	10
	Итого:	216	8	208

Содержание обучения Второго года обучения

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения флорболом. Понятие об обучении и тренировке в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке флорболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря. (На основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я . Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и

упора, стоя на коленях. Перекаты впереди назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7 передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, футбол, хоккей с шайбой и мячом.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, *Подвижные игры:* «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении с права и лева, прямой бросок с права и лева со щелчка и кистью. Бросок с права и лева по движущемуся мячу. Остановка катящегося мяча с лева и права. Остановка мяча и броски по воротам. Ведения мяча без отрыва от нее клюшкой, обманные движения при передачи мяча. Обманные движения клюшкой и мячом, отбор мяча с выпадом в права и лево.

Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контратаке.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по флорболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
4	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170
6	Бег 1000м	4,45	4,00
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	35	45
	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/ п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1	Ведение мяча приставным шагом по прямой	5
2	Удар по воротам после передачи без обработки мяча	5
3		5
4	Бросок по воротам с места после ведения мяча	5
	Бросок по воротам после передачи с обработки мяча	

Посещение соревнований. Посещение соревнований по флорболу, хоккею, футболу и другим видам спорта.

Список литературы

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
2. Флорбол правила игры М. 2005г.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.
4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.
5. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.