**Рабочая программа**

по флорболу

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Контингент обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год (76 часов)

***Аннотация***

***к рабочей программе по флорболу***

Рабочая программа дополнительного образования по флорболу составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

Возраст учащихся:

7-12 лет

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 часу

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

Краткое содержание:

Знакомство с историей развития флорбола, с правилам и проведения закаливающих процедур. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, техническим приемам игры. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

Знание основных теоретических и практических аспектов флорбола. Умение выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке, овладение техническими и тактическими приемами игры. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**I.Пояснительная записка**

Программа по флорболу, разработана для детей школьного возраста.

**Цель**: Воспитание гармонично развитой личности, сочетающей в себе нравственное и эстетическое воспитание с физическим совершенством.

**Задачи**: 1. Развивать морально-волевые качества у школьников.

 2. Формировать культуру здорового образа жизни.

 3. Совершенствовать координацию и быстроту движений.

**Нужность курса**: Программа направлена на всестороннее развитие ребенка. Систематические занятия флорболом способствуют, оздоровительному воздействию на организм детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом.Занятия флорболом помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни–собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свою индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе.

**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-23 грамм клюшка, не более 380 грамм) и его ценовая доступность.

- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

**Форма занятий**: тренировочные занятия, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд.

**Учет знаний**: участие в соревнованиях и учебных играх, учет технических заданий, и теоретических знаний.

**Рекомендуемая периодичность занятий**: 3 раза в неделю по 1 часу.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная

**Количество часов в программе:76** часов

**Контингент обучающихся:** 7-12 лет

**Ожидаемые результаты:** овладеть основами знаний, определяемых программой; овладеть практическими навыками игры;

достичь допрофессиональную компетентность; сформировать положительный интерес к систематической тренировке.

**Личностные результаты:**

развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учебной деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:** освоение универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

**Предметные результаты:**

усвоение знаний о флорболе, как о командном виде спорта; усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека; умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий; достижение определенного уровня овладениями тактик флорбола.

Программа дополнительного образования составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

**II.Распределение программного материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий |  Периоды |
| Всего часов | Осень | Зима | Весна |
| **Теоретические занятия** | **4** | **1** |  |  |
| Ознакомление с флорболом.Правила игры. | 1 | 1 |  |  |
| Самоконтроль, техника безопасности. | 1 |  | 1 |  |
| Гигиена, врачебный контроль. | 1 |  |  | 1 |
| Изучение и анализ техники и тактики игры. | 1 | 1 |  |  |
| **Практические занятия** | **72** | **24** | **24** | **26** |
| Общая физическая подготовка. | 20 | 10 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка. | 20 | 5 | 5 | 10 |
| Техническая подготовка. | 20 | 5 | 10 | 5 |
| Тактическая подготовка. | 12 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего** | **76** | **26** | **25** | **25** |

**III. Содержание программного материала.**

*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; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; Упражнения для ног: поднимание 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: поднимание, 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, поднимание 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 3Х10; 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 вперёд. 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.

**IV. Форма аттестации и оценочные материалы.**

Занимающиеся при прохождении учебного материала, три раза в год проходят тестирование, с целью выявления уровня физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности занимающихся 7-12 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст(лет)** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег на 30 м (сек.) | 7 8910 | 7,5 и выше7,16,86,6 | 7,3–6,27,0–6,06,7–5,76,5–5,6 | 5,6 и ниже5,45,15,1 | 7,6 и выше7,37,06,6 | 7,5–6,47,2–6,26,9–6,06,5–5,6 | 5,8 и ниже5,65,35,2 |
| 2 | Координаци­онные | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 7 8910 | 11,2 и выше10,410,29,9 | 10,8–10,310,0–9,59,9–9,39,5–9,0 | 9,9 и ниже9,18,88,6 | 11,7 и выше11,210,810,4 | 11,3–10,610,7–10,110,3–9,710,4–9,5 | 10,2 и ниже9,79,39,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 7 8910 | 100 и ниже110120130 | 115–135125–145130–150140–160 | 155 и выше165175185 | 85 и ниже90110120 | 110–130125–140135–150140–155 | 150 и выше155160170 |
| 4 | Выносли-вость | 6 минутный бег (м) | 7 8910 | 700 и ниже750800850 | 750–900800–950850–1000900–1050 | 1100 и выше115012001250 | 500 и ниже550600650 | 600–800650–850700–900750–950 | 900 и выше95010001050 |

**V.Организационно-педагогические условия реализации программы**

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-воспитательного процесса- наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

**Техническое оснащение занятий**

1. Ворота для игры в флорбол-2 шт.
2. Клюшки -20 шт.
3. Мячи для флорбола-30 шт.
4. Мячи для футбола-10 шт.
5. Мячи для баскетбола-10 шт.
6. Набивные мячи-18 шт.
7. Скакалка гимнастическая -18 шт.
8. Гантели-10 пар.
9. Стойки-конусы-15 шт.

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер тренировочного занятия** |  **Тема** |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Стойка флорболиста. |
| 2 | Ознакомление с видами ведения мяча. |
| 3 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 4 | Ознакомление с техникой дриблинга. |
| 5 | Закрепление техники дриблинга. |
| 6 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 7 | Ознакомление с видами остановки мяча. |
| 8 | Закрепление техники остановки мяча. |
| 9 | Учебная игра. |
| 10 | Ознакомление с техникой ведения мяча. |
| 11 | Разучивание техники ведения без отрыва клюшки от мяча. |
| 12 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 13 | Разучивание техники "короткого" ведения мяча. |
| 14 | Разучивание техники "широкого" ведения мяча. |
| 15 | Разучивание техники остановки мяча клюшкой. |
| 16 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 17 | Разучивание техники ведения мяча без зрительного контроля. |
| 18 | Закрепление техники ведения мяча без зрительного контроля. |
| 19 | Учебная игра. |
| 20 | Закрепление техники остановки мяча ногой. |
| 21 | Ознакомление с видами бросков мяча. |
| 22 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 23 | Ознакомление с видами передач. |
| 24 | Разучивание техники передачи мяча толчком. |
| 25 | Разучивание техники броска с «удобной стороны», на месте. |
| 26 | Учебная игра. |
| 27 | Разучивание техники передачи мяча в три касания, на месте. |
| 28 | Закрепление техники передачи мяча в три касания, на месте. |
| 29 | Разучивание техники броска с «удобной стороны», в движении. |
| 30 | Учебная игра. |
| 31 | Разучивание техники передачи мяча в три касания, в движении. |
| 32 | Закрепление техники передачи мяча в три касания, в движении. |
| 33 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 34 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с видами ударов. |
| 35 | Разучивание техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении. |
| 36 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 37 | Закрепление техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении. |
| 38 | Учебная игра. |
| 39 | Круговая тренировка. |
| 40 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 41 | Эстафеты с передачей мяча. |
| 42 | Разучивание техники удара по катящемуся мячу, на месте и в движении. |
| 43 | Закрепление техники удара по катящемуся мячу, на месте и в движении. |
| 44 | Учебная игра. |
| 45 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 46 | Разучивание техники передачи, не выше уровня колен, на месте. |
| 47 | Закрепление техники передачи, не выше уровня колен, на месте. |
| 48 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Правила флорбола. |
| 49 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 50 | Эстафеты с обводкой стоек. |
| 51 | Разучивание техники передачи от борта, на месте. |
| 52 | Закрепление передачи от борта, на месте. |
| 53 | Учебная игра. |
| 54 | Разучивание техники передачи, от борта в движении. |
| 55 | Закрепление передачи от борта, в движении. |
| 56 | Круговая тренировка. |
| 57 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 58 | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок. |
| 59 | Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок. |
| 60 | Учебная игра. |
| 61 | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание. |
| 62 | Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание. |
| 63 | Тренировка на развитие скоростных качеств. |
| 64 | Учебная игра. |
| 65 | Разучивание техники отбора мяча ногой. |
| 66 | Закрепление техники отбора мяча ногой. |
| 67 | Тренировка на развитие координационных качеств. |
| 68 | Учебная игра.  |
| 69 | Совершенствование техники отбора мяча ногой. |
| 70 | Эстафеты с обводкой стоек. |
| 71 | Совершенствование техники бросков. |
| 72 | Обучение умению развивать атаку из стандартных положений: розыгрыш мяча в центре поля. |
| 73 | Совершенствование техники ударов мяча. |
| 74 | Совершенствование техники приема мяча. |
| 75 | Контрольная игра. |
| 76 | Учебная игра. Подведение итогов года. |

**Планируемые знания, умения и навыки по всей программе**

|  |  |
| --- | --- |
| Уметь | Знать |
| 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. | 1. Знать технику безопасности про проведении тренировок.2. Знать правила игры флорбола (основные тезисы).3.Знать основы тактического расположения флорболистов наплощадке. |

**Список литературы, использованный при написании программы**

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
3. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
4. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА,1998. – 84 с.

**Список литературы, рекомендуемый для родителей и обучающихся**

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
2. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие).

Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

**Рекомендуемые ссылки**

1. [https://www.floorballunion.ru/-Национальная](https://www.floorballunion.ru/-%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F) Федерация флорбола России
2. [http://rusfloorball.com/-Флорбол](http://rusfloorball.com/-%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB)- России
3. http://knnvs.com/ -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта