

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СШ №8»
 Мыльцев В.В.
Протокол № 40
от 31.08.2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Меткая клюшка»
(флорбол)

Направленность: спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-12 лет

Составитель:
Мишин Роман Александрович,
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

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.

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: 108 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

Гигиен, 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 3X10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.

Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры "Бой петухов", "Перетягивание через черту" и др.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег. Кроссы 2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры "Живая цель", "Ловля парами", "Невод" и т.д.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по "спирали".

Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.

Техника защиты

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

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников.

Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

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
8
9
10
7,5 и выше
7,1
6,8
6,6
7,3–6,2
7,0–6,0
6,7–5,7
6,5–5,6
5,6 и ниже
5,4
5,1
5,1
7,6 и выше
7,3

7,0
6,6
7,5–6,4
7,2–6,2
6,9–6,0
6,5–5,6
5,8 и ниже
5,6
5,3
5,2
2

Координационные
Челночный бег 3x10 м (сек.)

7
8
9
10
11,2 и выше
10,4
10,2
9,9
10,8–10,3
10,0–9,5
9,9–9,3
9,5–9,0
9,9 и ниже
9,1
8,8
8,6
11,7 и выше
11,2
10,8
10,4
11,3–10,6
10,7–10,1
10,3–9,7
10,4–9,5
10,2 и ниже
9,7
9,3
9,1
3

Скоростно-силовые
Прыжок в длину с места (см)

7
8
9
10
100 и ниже
110
120
130
115–135
125–145

130–150
140–160
155 и выше
165
175
185
85 и ниже
90
110
120
110–130
125–140
135–150
140–155
150 и выше
155
160
170
4
Выносливость
6 минутный бег (м)
7
8
9
10
700 и ниже
750
800
850
750–900
800–950
850–1000
900–1050
1100 и выше
1150
1200
1250
500 и ниже
550
600
650
600–800
650–850
700–900
750–950
900 и выше
950
1000
1050

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-3 шт.
5. Мячи для баскетбола-10 шт.
6. Набивные мячи-10 шт.
7. Скакалка гимнастическая -10 шт.
8. Гантели-6 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

Планируемые знания, умения и навыки по всей программе

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 при проведении тренировок.
 2. Знать правила игры флорбола (основные тезисы).
 3. Знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

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 Федерация флорбола России
2. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
3. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта