

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1

от «30» августа 2017г.



«ТВЕРЖДАЮ»

директор

А.Т. Моржинский А.Т. Моржинский

приказ № 431

от «30» августа 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Флорбол для малышей»

Автор (составитель): **Андриевский Артем Юрьевич**,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **5-7 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Всеволожск

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол для малышей» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Организм учащегося в группах начальной подготовки (5-7 лет) уже способен выдержать определённые нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С

позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы спортивной тренировки на начальном уровне.

Она предусматривает:

- реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний;

- приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств;

- создание условий для общей физической подготовки;

- опережающее развитие учащихся в овладении техническим мастерством;

- систему анализа подготовки и контроля состояния обучающихся на всех этапах развития.

Цель программы

подготовка физически здорового обучающегося, способного повышать уровень своего физического развития посредством занятий флорболом.

Задачи

Обучающие

• Познакомить с основными первоначальными представлениями о функциях и строении организма человека.

• Познакомить с историей возникновения флорбола

• Научить играть в флорбол на начальном уровне.

Развивающие

• Развивать чувство ответственности за собственное здоровье и физическое развитие учащихся.

• Развивать навыки закаливания и самоконтроля.

• Развивать двигательные качества.

Воспитательные

• Воспитывать волевые качества: целеустремленность, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах, стремление доводить начатое дело до конца.

• Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни и занятиям флорболом.

• Формировать общую культуру и организацию содержательного досуга в виде занятий спортом.

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся: 5-7 лет

Наполняемость группы.

Количественный состав группы: 15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего за год – 72 часа;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего за год – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся – групповая.

Формы занятий: групповые, подгрупповые

Планируемые результаты.

В результате реализации данной программы учащиеся

будут знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

будут уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;

будут обладать следующими качествами:

- способность сохранять высокий уровень мотивации к тренировкам и состязаниям;
- готовность к преодолению трудностей;
- умение концентрироваться на задачах;
- целеустремленность и самодисциплина.

Система оценки результатов освоения программы.

Применяемые методы педагогической диагностики (выполнение заданий, упражнения, участие в соревновательных мероприятиях) и наблюдение позволяют контролировать успешность освоения программы на протяжении всего периода её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста приобретения учащимися теоретических знаний и практических навыков при игре в флорбол. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, педагогического наблюдения.

Отслеживаются следующие показатели: знание терминов, игровые навыки, культура игрового взаимодействия. Итоговые мероприятия проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: викторина по знаниям теоретических основ флорбола (приложение); практические занятия в зале, в том числе выполнение контрольных нормативов (приложение); домашние соревнования. Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года путем сдачи контрольных нормативов. Итоговой аттестации нет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Тема	Количество часов
<p>Теоретическая подготовка и ТБ.</p> <p><i>Физическая культура и спорт в России.</i></p> <p><i>Флорбол в России и за рубежом.</i></p> <p><i>Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.</i></p> <p><i>Обеспечение техники безопасности в флорболе.</i></p> <p><i>Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.</i></p> <p><i>Изучение и анализ техники основных приемов игры.</i></p> <p><i>Понятие о спортивной технике.</i></p>	7
<p>Физическая подготовка.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i></p> <p><i>Упражнения для развития быстроты</i></p> <p><i>Упражнения для развития ловкости</i></p> <p><i>Упражнения для развития гибкости</i></p>	20
<p>Техническая подготовка.</p> <p><i>Техника игры полевых игроков.</i></p> <p><i>Техника передвижения.</i></p> <p><i>Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).</i></p> <p><i>Техника владения клюшкой и мячом</i></p> <p><i>Техника нападения</i></p> <p><i>Техника защиты</i></p>	8

<p>Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.</p> <p><i>Ведение, обводка, атака ворот.</i> <i>Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.</i></p>	9
<p>Тактическая подготовка. Групповые взаимодействия</p> <p><i>Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.</i> <i>Умение подстраховать партнера.</i></p>	28
ИТОГО	72

2 год обучения

Тема	Количество часов
<p>Теоретическая подготовка и ТБ.</p> <p><i>Физическая культура и спорт в России.</i> <i>Флорбол в России и за рубежом.</i> <i>Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.</i> <i>Обеспечение техники безопасности в флорболе.</i> <i>Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.</i> <i>Изучение и анализ техники основных приемов игры.</i> <i>Понятие о спортивной технике.</i></p>	7
<p>Физическая подготовка.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i> <i>Строевые упражнения.</i> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i> <i>Акробатические упражнения</i> <i>Легкоатлетические упражнения.</i> <i>Спортивные игры</i> <i>Подвижные игры</i> <i>Эстафеты</i></p>	20

<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития быстроты</i></p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i></p> <p><i>Упражнения для развития выносливости</i></p> <p><i>Упражнения для развития ловкости</i></p> <p><i>Упражнения для развития гибкости</i></p>	8
<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника игры полевых игроков</i></p> <p><i>Техника владения клюшкой и мячом</i></p> <p><i>Техника нападения</i></p> <p><i>Техника защиты</i></p> <p><i>Техника игры вратаря.</i></p>	28
<p>Тактическая подготовка.</p> <p><i>Тактика игры в нападении</i></p> <p><i>Тактика игры в защите.</i></p> <p><i>Тактика игры вратаря</i></p>	9
<p>ИТОГО</p>	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы для 1года обучения

В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- отбор способных детей для занятий флорболом;
- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению простыми техническими и тактическими приемами;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- теоретические занятия по программе.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Флорбол в России и за рубежом.

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

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 сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Обеспечение техники безопасности в флорболе.

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

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.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике.

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 вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение 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.

Специальная физическая подготовка. 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. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. парами».

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, полушпагат.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков.

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 мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча(перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка серединой крюка(перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

Техника защиты.

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

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры и нападения.

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. Тактика игры в защите.

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

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

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.

Содержание программы для 2 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Флорбол в России и за рубежом.

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

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 сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Обеспечение техники безопасности в флорболе.

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

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.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Изучение и анализ тактики игры.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

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.

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 голеностопных суставов; 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, приседания с партнером, 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. 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 на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после

подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м; Прыжки: в длину с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры

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

Подвижные игры

«Гонки мячей», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Невод», «Перетягивание каната через черту», «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену».

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 перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета «Передвижение на лыжах».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 ит.п.). Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. 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 5-20м. 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.

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек). 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 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

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 стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения - стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). 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 мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). 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.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа – 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, туловищем, головой.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Тактика игры в защите.

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

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и современного 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Теоретическая подготовка и ТБ.	Словесный (объяснение, рассказ, беседа)	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Специальная литература, справочные материалы.
2	Физическая подготовка.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Спортивное оборудование и инвентарь. Специальная литература.
3	Техническая подготовка	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Спортивное оборудование и инвентарь. Научная и специальная литература
4	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Спортивное оборудование и инвентарь. Научная и специальная литература
5	Тактическая подготовка. Групповые взаимодействия	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Спортивное оборудование и инвентарь. Научная и специальная литература

Материально-технические средства обучения:

- клюшки для игры в флорбол- 20 шт.
- ворота малые– 2шт.
- ворота большие- 2 шт.
- форма для вратаря- 2 комплекта
- мячи для игры в флорбол- 5 шт.
- чехол-баул для клюшек- 1 шт.

Методические материалы:

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
2. Баженов А.А.Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
4. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
5. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 2005
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 2006, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А.Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2005, № 1 и № 2.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 2007.
5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 2009.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2009.
8. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 2009.
9. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2013.

10. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 2010.
11. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2010. – 83с.
12. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 20с.

Список литературы для учащихся:

1. Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49.
2. Е. Алленова «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).
3. А. Л. Барто «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
4. В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
5. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
6. Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.
7. А. Сергеев «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.

**Приложение к
дополнительной общеразвивающей программе
«Флорбол для малышей»**

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		5-6 лет		6-7 лет	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, сек	11.5	12.5	10.5	11.5
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	12.0	13.0	11.0	12.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	90	65	105	85
Выносливость	Бег 500 м, мин/сек	9,20	11,30	-	-
	Бег 1000 м, мин/сек	-	-	8.0	9.0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	-	-	4	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	10	-	12

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Контрольные упражнения по специальной подготовке

Демонстрация видов ведения мяча (ведение без отрыва клюшки от мяча перед собой, сбоку, по прямой и по дуге; ведение «восьмеркой»).

Викторина по теории флорбола:

1. Какие виды спорта с мячом вы знаете? (футбол, волейбол ,флорбол)
2. Инструмент спортивного судьи? (свисток)
3. Как называется попадание мяча в ворота? (гол)
4. Что в руках у спортсмена играющего в хоккей? (клюшка)
5. Какие виды спорта вы знаете, где используют клюшки? (хоккей, хоккей с мячом, хоккей на траве, флорбол)

6. Что должен сделать спортсмен перед игрой? (разминку)
7. Где проводится розыгрыш мяча в начале игры в флорбол? (в центре поля)
8. Чем наказывают игрока во флорболе нарушившего правила игры? (штрафной удар, удаление)
9. Сколько секунд положено на ввод мяча во флорболе? (3 секунды)
10. На сколько метров нужно отойти сопернику при вводе мяча во флорболе? (3 метра)
11. Как во флорболе определяются победитель? (кто больше забил голов)

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

до (подпись)

ДОКУМЕНТОВЕД

В.А. Баранова

лист 03

30.08.2014

