

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

«Согласовано»
Зам. директора по УР
МБОУ «СОШ № 119»

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ № 119»

Протокол № _____ от
_____ 2022г

_____ 2022г.

Т.П.Фадеева
Приказ № _____ от
«_____» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 119
Авиастроительного района г. Казани

Составил: Гайнуллин Дамир Айдарович

Казань 2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Флорбол» разработана на основе типовых, примерных программ по флорболу с учетом опыта лучших тренеров детского и юношеского флорбола России и Республики Татарстан. Срок реализации программы пять лет.

Флорбол – это одно из самых доступных, популярных средств физического воспитания и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что в первые два года обучения уделяется большое внимание общей физической подготовке, являющейся необходимым базисом для дальнейшего успешного усвоения тактических элементов игры.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. №06-1844).
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Методические рекомендации по разработке и реализации программ дополнительного образования ГБОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» / Составители М.М. Шалашова, Д.А. Махотин и др. - Москва, ГБОУ ВО МПГУ 2016. 88с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи) «О направлении информации» от 18.11.2015 №09-3242.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. - Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
- Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования. - Москва, ГАОУ ВО «МГПУ», АНОДПО «Открытое образование», 2016.
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» МОиНРТ,
- Устав учреждения.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Не секрет, что физическая подготовленность учащихся с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, адаптироваться в социуме. Также недостаточный уровень физической подготовки учащихся не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в образовательном учреждении.

Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и всестороннее воздействие на организм детей, дает возможность развить такие качества, как быстроту, ловкость, выносливость, силу. Все это повышает функциональные возможности организма, способствует формированию новых двигательных навыков. Коллективный характер игры в флорбол воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи, сопереживания, взаимоподдержки, ответственности перед товарищами.

В процессе игровой деятельности учащимся объединения «Флорбол» необходимо овладевать сложной техникой и тактикой игры на поле, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль, нагрузки; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды; строго соблюдать здоровый образ жизни, не нарушать спортивный режим. Все это способствует воспитанию морально-волевых качеств, таких как смелость и стойкость.

Цель программы - развитие разносторонней, физически подготовленной личности через учебно-воспитательный процесс объединения «Флорбол».

Задачи:

Обучающие

- обучить полному арсеналу технических приемов игры, основам командной тактики игры; «стандартным» положениям; правилам здорового образа жизни, истории флорбола в России и зарубежом;

Развивающие:

- развивать игровые наклонности учащихся, исходя из наличия определенных качеств и желаний, выполнять определенную игровую функцию (вратаря, защитника, нападающего); обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости;
- совершенствовать:
- всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- индивидуальную и групповую тактику игры;
- технические приемы игры, довести до высокого уровня их выполнения в разных условиях, с активным сопротивлением противника;
- индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- сформировать у учащихся судейские и инструкторские навыки;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, необходимые спортсмену и зрелой всесторонне развитой личности; формировать осознанный интерес к здоровому образу жизни.
- воспитывать самостоятельность и ответственность.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ по флорболу является личностно-ориентированный подход, на основе которого осуществляется всестороннее развитие личности обучающегося, раскрытие его природного творческого начала через физическую подготовку и применение средств игры в флорбол.

Адресат программы: дети в возрасте 8-14 лет, желающие заниматься флорболом, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы – 5 лет.

I-III года обучения – 144 часа

III-IV года обучения – 216 часов

Форма и режим занятий:

- формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, командные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, учебные и товарищеские игры, экскурсии, походы, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование;
- наполняемость групп: 12 - 15 человек;
- режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. (1, 2 год обучения)
3 раза в неделю по 2 часа (3, 4, 5 год обучения)

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники флорбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод

Ожидаемые результаты обучения:

Занимаясь по данной программе в течение 5 лет, выпускники будут:

обладать:

- ✓ всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости;
- ✓ морально-волевыми качествами, необходимыми спортсмену и зрелой всесторонне развитой личности;
- ✓ осознанным интересом к здоровому образу жизни;
- ✓ полным арсеналом технических и тактических приёмов игры;
- ✓ судейскими и инструкторскими навыками;

уметь:

- ✓ применять в игре тактические и технические приёмы;
- ✓ уметь выполнять приёмы игры на высокой скорости и с сопротивлением;
- ✓ судить игры и организовывать соревнования;
- ✓ исходя из наличия определенных качеств и желания, выполнять определенную игровую функцию (вратаря, защитника, нападающего).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. Место флорбола в современном спорте. Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Правила игры в флорбол	1	1	-	комбинированно е занятие	опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	24	1	23	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Специальная физическая подготовка	9	1	8	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Техника игры в флорбол	19	2	17	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Тактика игры в флорбол	5	2	3	учебно- тренировочное занятие (групповое, и, командное)	контрольные тесты и нормативы
8	Учебные и тренировочные игры	6	-	6	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос- ти
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	4	-	4	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос- ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		72	9	63		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола в Татарстане. Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Правила игры в флорбол. Правила судейства.	1	1	-	комбинированно е занятие	опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	24	1	23	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Специальная физическая подготовка	9	1	8	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Техника игры в флорбол	19	2	17	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Тактика игры в флорбол	5	2	3	учебно- тренировочное занятие (групповое, и, командное)	контрольные тесты и нормативы
8	Учебные и тренировочные игры	6	-	6	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос- ти
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	4	-	4	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос- ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные тесты и нормативы	аттестация
	Итого:	72	9	63		

III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола в России. Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	1	1	-	комбинированно е занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	1	1	-	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	24	1	23	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	9	1	8	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	19	2	17	учебно- тренировочное занятие (групповое, и, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	5	2	3	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос- ти
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	6	-	6	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	4	-	4	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос- ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные тесты и нормативы	аттестация
	Итого:	72	9	63		

IV год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола за рубежом. Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	1	1	-	комбинированн ое занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	1	1	-	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	24	1	23	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	9	1	8	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуально е, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	19	2	17	учебно- тренировочное занятие (групповое, и, командное	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	5	2	3	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос ти
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	6	-	6	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	4	-	4	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные тесты и нормативы	аттестация
	Итого:	72	9	63		

V год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. ФКиС в России и РТ, зарубежный опыт. Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	1	1	-	комбинированн ое занятие	опрос, тестирование
3	Общая фиическая подготовка	1	1	-	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	24	1	23	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	9	1	8	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуально е, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	19	2	17	учебно- тренировочное занятие (групповое, индивидуально е, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	5	2	3	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос ти
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	6	-	6	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	4	-	4	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные тесты и нормативы	аттестация
	Итого:	72	9	63		

III. СОДЕРЖАНИЕ

I год обучения

Вводное занятие. Ритуал знакомства. Место флорбола в современном спорте. Техника безопасности.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в флорбол. Разбор и изучение правил игры в « флорбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Общая физическая подготовка. Игры и упражнения позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений. Знакомство юного флорболиста с возможностями собственного тела.

Специальная физическая подготовка. Развитие и формирование двигательных качеств флорболиста с уклоном на флорбольную специфику. Бег с изменением темпа, направления движения, остановки, ускорения, бег с преодолением препятствий

Техника игры в флорбол. Знакомство с клюшкой и мячом. Способы ведения мяча клюшкой (удобной и неудобной стороной), передачи – прием мяча клюшкой удобной и не удобной стороной. Техника игры «Обыгрыш соперника». Техника передвижений, включающая в себя: прыжки, подскоки, изменение темпа, ритма и направления движения. Передача мяча клюшкой в движении после паса партнера. Парам: передача мяча клюшкой подкидка вверх-остановка. Передача мяча клюшкой на точность по диагонали площадки.

Тактика игры в флорбол. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в « флорбол».

Учебные и тренировочные игры. Организация и проведение учебных игр по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Контрольные игры и соревнования по флорболу. Организация и проведение контрольных игр и соревнований по предварительно составленному плану.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

II год обучения

Вводное занятие. Развитие флорбола в Татарстане. Команды флорбола Республики Татарстан. Инструктаж по технике безопасности.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в флорбол. Правила судейства. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка. Игры и упражнения позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений. Знакомство учащегося с возможностями собственного тела.

Специальная физическая подготовка. Развитие и формирование двигательных качеств флорболиста с уклоном на флорбольную специфику. Бег с изменением темпа, направления движения, остановки, ускорения, бег с преодолением препятствий

Техника игры в флорбол. Ведение мяча клюшкой через стойки с ударом по воротам. Ведение мяча клюшкой всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу. Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача - прием в парах, остановка мяча клюшкой на месте. Передачи мяча клюшкой в парах в движении. Жонглирование мяча на клюшке. Ведение мяча «дриблинг». Техника ведения мяча с изменением направления бега и сменой рук. Техника ударов и бросков по воротам. Техника игры вратаря техника остановки летящего мяча рукой, отбивания низколетающих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра навыходе.

Тактика игры в флорбол. Понятие о флорболе, как коллективной игре. Основные принципы командной игры хоккей с мячом и без мяча (ширина, глубина, открывания, отбор мяча). Рациональное использование индивидуальных качеств, ведения, обводки, игры с партнерами. Отработка данных тем в играх малых групп 3 на 3.

Учебные и тренировочные игры. Организация и проведение учебных игр по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Контрольные игры и соревнования по флорболу. Организация и проведение контрольных игр и соревнований по предварительно составленному плану.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

III год обучения

Вводное занятие. Развитие флорбола в России. Федерация флорбола России. Обзор соревнований по флорболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и флорболисты.

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Судейская практика учащихся на учебно-тренировочных играх.

Общая физическая подготовка. Игры и упражнения позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техника игры в флорбол. Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не открывая клюшки от мяча. Ведение лицом испиной вперед по прямой, по виражу, по « восьмерке» с остановками и ускорениями. Удары по мячу клюшкой с розыгрыша. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка клюшкой прыгающего и летящего по воздуху мяча. Обманные

движения (финты), ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе». Отбор мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря техника остановки летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе.

Тактика игры в флорбол. Тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия: организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты, выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Организация и проведение учебных игр по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Установки перед играми и разбор проведенных игр. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Разбор прошедшей игры, анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Контрольные игры и соревнования по флорболу. Составление календаря игр, оценка результатов. Оформление хода и результатов соревнований.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой..

IV год обучения

Вводное занятие. Развитие флорбола за рубежом. Техника безопасности.

Международные соревнования по флорболу: чемпионаты мира по флорболу. Международные юношеские соревнования, чемпионаты Европы и мира. Инструктаж по технике безопасности.

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований. Повторение правил игры в флорбол. Способы судейства, обязанности судей.

Общая физическая подготовка. Игры и упражнения позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому, бег с изменением направления (до 180 градусов), «челночный бег». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств без отягощения и с отягощением (гантели, штанга). Упражнения для развития ловкости: прыжки с места и с разбега. Упражнения для развития специальной выносливости: кроссы, переменный бег, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игры с уменьшенным по численности составом.

Техника игры в флорбол. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мяча клюшкой. Удары по мячу с розыгрыша, с разных позиции. Остановки мяча стопой, грудью. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях активного единоборства. Совершенствование техники выполнения при отборе мяча в игровых упражнениях и играх. Техника игры вратаря техника остановки летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе.

Тактика игры в флорбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: маневрирование на поле. Групповые действия: взаимодействия с партнерами при

организации атаки с использованием различных передач; смена флангов атаки. Командные действия: организация быстрого нападения по избранной тактической системе, взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Тактика защиты. Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия: создание численного превосходства в обороне.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Установки перед играми и разбор проведенных игр. Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды. Составление тактического плана игры. Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Контрольные игры и соревнования по флорболу. Составление плана соревнований и календаря игр. Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов..

Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой..

V год обучения

Вводное занятие. ФКиС в России и РТ, зарубежный опыт – общие сведения об этапах развития флорбола в РТ, РФ и в других странах

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований. Закрепление правил игры в флорбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Практическая работа по ведению судейства учащимися на учебно-тренировочных и контрольных играх. Помощь старших учащихся в организации районных этапов соревнований по флорболу среди младших воспитанников объединения.

Общая физическая подготовка. Игры и упражнения позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 20 до 40 м. (со старта и с хода)
2. Семенящий бег на 20 – 40 м. сускорением.
3. Бег на 60 – 80 м. сускорениями
- 4 Челночный бег на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20-30м.) То же, передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1-2кг.).
5. Прыжки и прыжковые упражнения с небольшого разбега.
6. Штанга – вес штанги устанавливается в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа -20%. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

1. Прыжки вперед из седа на пятках.
2. Прыжки вверх, подтягивая колени к груди.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу по лестнице вверх.
4. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами.
5. С гантелями в руках: прыжки вперед с ноги на ногу с энергичной работой рук.
6. Из полуприседа с набивным мячом в руках - выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращение в полуприсед.
7. Прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами
8. Держа в руках гантели и отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх с одновременным махом руками.

Упражнения для развития выносливости.

Средствами развития специальной выносливости хоккеистов являются упражнения, сходные по режиму работы с действиями игроков в матче. К таким упражнениям относятся различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 200 до 800 м., игровые упражнения. Все эти упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями постоянные или даже сокращающиеся. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалом отдыха между рывками.

Упражнение для развития ловкости.

Ловкость - это умение выполнять различные упражнения с минимальной затратой времени и сил. Такое умение необходимо каждому человеку и в спорте, и в труде, и в быту.

Степень ловкости находится в прямой зависимости от развития гибкости, силы и быстроты. Для развития ловкости используются перекаты, кувырки, прыжки, падения, перевороты, игры-задания и др., выполняемые индивидуально, вдвоем и втроем. Эти упражнения используются не только для развития ловкости, но и для:

- 1) приобретения спортивно-прикладных навыков - умение падать без травм, быстро вступать в игру или продолжать после падений (борьба, гимнастика, игры, лыжи, велосипедный спорт и др.)
- 2) Тренировки вестибулярного аппарата и умения ориентироваться в необычных условиях;
- 3) развития смелости и решительности.

В тренировках рекомендуется выполнять упражнения как индивидуальные, так и парно-групповые. Это повысит интерес к занятиям, позволит проверить приобретенные навыки в иной обстановке.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости применяются различные по характеру виды упражнений:

Пружинящие движения (наклоны и покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений.

Техника игры в флорбол. *Техника нападения.* Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков

и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации: в условиях повышения требовательности к скорости, точности: в состоянии утомления. *Техника защиты.* Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. *Техника игры вратаря.* Совершенствование техники перемещения в створе ворот. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование техники обманных движений.

Тактическая подготовка. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников (один к двум). Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т. п.). Выполнение штрафного броска (пенальти). *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. *Тактика игры вратаря.* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Совершенствование тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандарта положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Установки перед играми и разбор проведенных игр. Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды. Составление тактического плана игры. Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Контрольные игры и соревнования по флорболу. Составление плана соревнований и календаря игр. Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учащиеся после первого года обучения будут:

уметь:

- ✓ технически правильно осуществлять элементарные двигательные действия, применяющиеся в флорболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- ✓ соблюдать правила игры;

знать:

- ✓ историю флорбола;
- ✓ значения здорового образа жизни;
- ✓ правила игры в флорбол;

Учащиеся после второго года обучения будут:

уметь:

- ✓ владеть техникой ведения мяча;
- ✓ владеть техникой ударов по мячу;
- ✓ выполнять технику обманных движений (финтов);

знать:

- ✓ понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- ✓ терминологию игры и жесты судьи;
- ✓ установку игры и анализ игры;
- ✓ организацию и проведение соревнований;

Учащиеся после третьего года обучения будут:

уметь:

- ✓ применять в игре тактические командные взаимодействия;
- ✓ судить игры и организовывать соревнования;

знать:

- ✓ знать правила игры в флорбол;
- ✓ знать правила гигиены и основы спортивного режима дня;
- ✓ основы техники и тактики;

Учащиеся после четвертого года обучения будут:

уметь:

- ✓ применять в игре тактические и технические приемы;
- ✓ уметь выполнять приемы игры на высокой скорости и с сопротивлением;
- ✓ судить игры и организовывать соревнования;

знать:

- ✓ знать правила игры в флорбол;
- ✓ знать правила гигиены и основы спортивного режима дня;
- ✓ терминологию игры и жесты судьи;
- ✓ основы техники и тактики;

Учащиеся после пятого года обучения будут:

уметь:

- ✓ применять в игре командные взаимодействия;
- ✓ уметь выполнять технику обманных движений (финтов);
- ✓ судить игры и организовывать соревнования;

знать:

- ✓ знать правила игры в флорбол;
- ✓ основы техники и тактики;
- ✓ понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в флорбол. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к старшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимся различных ступеней спортивного мастерства.

С учащимися до 12 лет акцент делается на общую физическую подготовку и базовую технику и тактику игры, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. С учащимися от 12 лет и старше акцент делается на техническую и тактическую подготовку и умение применять свои навыки в сложных игровых условиях. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят обучающихся с современным уровнем развития флорбола в Республике, РФ и во всем мире.

Объединение «Флорбол» - это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только к занятиям спортом, но и хорошая возможность формирования разносторонне развитой личности.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых (экскурсии, спортивные лагеря, соревнования);
- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, тестирование);
- работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Успех учебно-воспитательного процесса во многом зависит от умелого применения на практике таких дидактических методов как: наглядность, сознательность, доступность, систематичность. Рассмотрим эти принципы.

1. Принцип наглядности

Необходимость широкого применения принципа наглядности в флорболе обусловлено тем, что новые движения, с которыми знакомятся учащиеся, не знакомы им, ибо взяты не из жизненной практики человека.

По каким путям идет реализация принципа наглядности в флорболе:

- а) непосредственная наглядность – показ натуральных движений. Как правило, движения показывает преподаватель или отдельные, наиболее успевающие учащиеся.
- б) опосредованная наглядность – демонстрация различного рода наглядных пособий: рисунки, фотографии, дополнительные зрительные ориентиры, видео

Применение непосредственной и опосредованной наглядности зависит от возраста занимающихся и уровня их спортивно-технической подготовки. Наибольший эффект достигается при рациональном сочетании непосредственного показа натуральных

движений с использованием средств опосредованной наглядности. Необходимо отметить, что любые средства наглядной информации должны дополняться объяснением.

2. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности – один из наиболее важных принципов. Для того чтобы научиться управлять своими движениями и мячом, надо понимать смысл техники изучаемых упражнений и уметь сознательно контролировать их выполнение. Чем старше занимающиеся, тем большее значение для них имеет анализ техники и сознательное выполнение движений. Понимание целей физических упражнений, применяемых на занятиях, способствует повышению активности ученика.

3. Принцип систематичности

Принцип систематичности предполагает регулярность в посещении занятий. Только при оптимальном их количестве ученик приобретает, а затем и сохраняет спортивную форму, необходимую для быстрого освоения техники и тактики игры.

4. Принцип доступности

Принцип доступности заключается в подборе элементов упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся, и в последовательном переходе от легких упражнений к более сложным. Доступность упражнений позволяет поддерживать у учеников интерес к занятиям.

Материально-техническое обеспечение:

1. Занятия будут проводиться в спортзале.
2. Скакалка.
3. Гандбольные мячи.
4. Флорбольные мячи.
5. Маты.
6. Стойки для обводки.
7. Ворота.
8. Ключки.
9. Гантели.
10. Спортивная форма: майка и трусы.
11. Видеоматериалы, макет-схема

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию обучающихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Промежуточная аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и коррекции обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и коррекции дальнейшего обучения).

Итоговая аттестация (проводится в конце пятого года обучения с целью определения уровня знаний, умений, навыков по освоению программы за весь курс обучения)

Выявления достигнутых результатов осуществляется:

1. Через механизм тестирования сдачи контрольных нормативов
2. По результатам участия в соревнованиях

Формы подведения итогов: контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, спортивные турниры, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Примерные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0-	5,4	5,1	5,9	6,8	5,0	6,0	6,6	5,0	5,9	6,0	4,9	5,7	6,0	4,8	5,6	5,9	4,7	5,5	5,8	4,5	5,3	5,5	4,4	5,0	5,2	4,3	5,1	
Бег 1000 м, сек	5,00	5,56	7,10	4,20	5,37	6,50	4,29	5,18	6,27	4,17	5,04	6,10	4,06	5,31	5,54	3,53	5,17	5,37	3,44	4,26	5,23	3,30	4,16	5,11	3,28	4,05	5,01	3,22	4,9	5,31
,Подтягивание на перекладине (раз)	4	2-3	1	5	3-4	1	5	3-4	1	6	4-5	1	7	4-6	1	8	5-6	1	9	6-7	2	10	7-8	3	11	8-9	4	16	9-10	5
Челночный бег (3x10) м, сек	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9	8,5	9,3	9,7	8,3	9,0	9,3	8,2	8,9	9,5	8,0	8,6	9,0	7,7	8,3	8,6	7,3	7,9	8,2	7,2	7,9	8,1
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	175	130	120	185	140	130	195	160	140	200	165	145	205	170	150	210	180	160	220	190	175	230	195	180	240	205	190

Примерные нормативы по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н			
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воотам (сек.)	15,6	15,9	16,4	13,0	13,6	14,4	11,7	12,2	12,9	10,2	10,8	11,3	8,9	9,4	9,9	7,8	8,3	8,8	7,5	7,9	8,6	7,1	7,6	8,2	6,9	7,3	7,9	6,7	7,2	7,9
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м.)	5	4	3	7	6	5	10	9	7	16	14	12	18	15	13	22	18	14	26	22	19	28	26	23	29	27	25	31	27	24
Время и точность ударов по воротам с места (сек)	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,5	12,0	12,5	11,0	11,5	12,0	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	9,6	10,2	10,9	9,0	9,4	9,9	8,6	9,0	9,4	8,4	8,8	9,2
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	8,8	9,1	9,6	9,4	9,9	10,4	8,7	9,3	9,8	7,9	8,4	8,9	7,2	7,8	8,3	6,6	7,1	7,6	6,1	6,8	7,4	5,7	5,9	6,3	5,6	5,9	6,4	5,5	5,8	6,1
Бег с обеганием стоек (сек)	8,5	8,9	9,3	8,0	8,4	8,8	7,4	7,8	8,3	6,9	7,4	7,7	6,3	6,7	7,2	5,8	6,2	6,6	5,7	6,1	6,5	5,5	5,8	5,3	5,6	5,9	5,2	5,5	5,8	5,8

Диагностическая карта

№	Фамилия имя ребенка	Возраст (лет)	Прыжок в длину с места, см / уровень (низкий, средний, высокий)	Бег 30 метров, с / (уровень (низкий, средний, высокий)	Челночный бег (3x10м), с / уровень (низкий, средний, высокий)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воотам (сек.)	Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	Общий уровень (низкий, средний, высокий)
1		8							
2		8							
3		8							
4		8							
5		9							
6		8							
7		8							
8		9							
9		8							
10		8							
11		8							
12		8							
13		9							
14		8							
15		10							

Система оценки знаний в процессе обучения

Высокий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение качественно, без ошибок, укладываясь в назначенное педагогом время; обладает высокими технико-тактическими навыками, хорошо владеет спортивным инвентарем, грамотно взаимодействует с игроками своей команды, умеет быстро ориентироваться на спортивной площадке и реагировать на изменение игровой ситуации.

Результативно принимает участие в соревнованиях (1, 2, 3 места).

Средний уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с незначительными ошибками, укладываясь в назначенное педагогом время; владеет технико-тактическими навыками удовлетворительно, умеет обращаться со спортивным инвентарем, не всегда грамотно взаимодействует с игроками своей команды; ориентируется на спортивной площадке, но несвоевременно реагирует на изменение игровой ситуации.

Принимает участие в соревнованиях, не занимая призовых мест.

Низкий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с грубыми ошибками, не укладываясь в назначенное педагогом время; имеет слабые технико-тактические навыки, плохо владеет спортивным инвентарем, не взаимодействует с игроками своей команды, не ориентируется на спортивной площадке и не реагирует на изменение игровой ситуации.

Не участвует в соревнованиях.

Итоговая ведомость мониторинга знаний, умений и навыков учащихся

№	ФИО	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			итоговый уровень
		ОФП	СФП	Участие в соревнованиях													
1																	
2																	
3																	

VII. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Методическое пособие «Организация обучения Флорболу» - Федерация Флорбола Р.Т., Казань, 2004г.
2. Методическое пособие «Правила игры» Правила и комментарии, Федерация Флорбола РТ, Казань, 2004г.
3. "Физическая культура в школе" - ,№1, 2, «Флорбол Тактика игры", 2000г.
4. Программа для ДЮСШ и СДЮСШ «Хоккей на траве», допущено Министерство образования РФ, Федерация хоккея на траве России, Москва 2001г.
5. В. А. Быстров «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - изд. «ТЕРРА СПОРТ», Москва, 2000г.
6. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры « ХОККЕЙ», изд «Физкультура и спорт», Москва, 1971 г.
7. Е. В. Федотова «Азбука спорта «Хоккей на траве». Москва, « Физкультура и Спорт», 2005г.
8. Е. В. Федотова, «Азбука-Хоккей на траве. изд. №2, переработанное и дополненное, Москва, 2009г.
9. Е.В. Федотова «Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее» - Москва, «Спортивная книга», 2004 г.