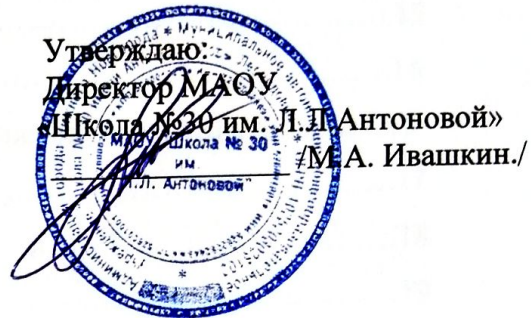


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от "30" августа 2018 г.
Протокол N 1
"30" августа 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Флорбол"

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сошников Роман Валентинович,
тренер-преподаватель 1
квалификационной категории

г. Нижний Новгород, 2018

Содержание

1. Информационная карта образовательной программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебный план.....	8
4. Содержание учебного плана.....	9
5. Методическое обеспечение.....	13
6. Аттестация.....	14
7. Организационно-педагогические условия реализации программы...	15
8. Календарный учебный график.....	17
9. Список литературы.....	18
10. Приложения.....	19

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Сошников Роман Валентинович
Руководитель программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой - Сошников Роман Валентинович
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Название проводящей организации	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой г. Нижний Новгород
Адрес	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой, ул. Донецкая д.3
Телефон	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой 8 (831) 282-07-94
Форма проведения	Очная
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом
Цель	Создание условий, способствующих обучению игре в флорбол
Задачи	1.Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом 2.Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку обучающихся 3.Развить двигательную активность детей 4.Воспитать организованную гармонически развитую личность
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Сошников Роман Валентинович, воспитанники.
Концептуальная основа программы	Модифицированная. Составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ по флорболу Министерство образования РФ Приморский государственный университет имени М.В.Ломоносова г.Архангельск 2004г.
Специализация программы	Физкультурно-спортивная
Сроки проведения программы	1 год
Место проведения	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3
Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во обучающихся	20 человек
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению учащегося или его родителей
Условия размещения участников	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой (спортивный зал, тренажерный зал)
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Флорбол», приведены учебно-тематический план и список используемой литературы.

История осуществления программы	Программа «Флорбол» разработана в 2012г.,откорректирована в 2019г. в соответствии с современными требованиями
---------------------------------------	---

Пояснительная записка

Программа «Флорбол» **физкультурно-спортивной** направленности ориентирована на воспитание и гармоническое развитие личности ребенка, содействия разносторонней физической подготовленности, укрепления здоровья, формирование правильной осанки, развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, формирование стойкого интереса к спорту и здоровому образу жизни посредством новейших образовательных технологий.

Программа 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, Национальной Федерации флорбола России, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

Программа «Флорбол» разработана на основе авторской программы для детско-юношеских спортивных школ г.Архангельск, автор: ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Поморского государственного университета имени М.В.Ломоносова –Костяев Владимир Андреевич и методического пособия А. А. Баженова, «Правила соревнований и технические приемы в флорболе».

Новизна программы

Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных спортивных технологиях: классических, оздоровительных методик и общефизической подготовки воспитанников, занятия в тренажерном зале для учащихся, дыхательной гимнастики. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, и большое значение в укреплении здоровья школьников являются внеурочные спортивные занятия. Где проводится много спортивных игр, турниров, матчевых встреч, участие в районных и городских соревнованиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них – флорбол (хоккей в зале). Флорбол (floorball) — это название, присвоенное игре Международной федерацией флорбола 12 апреля 1986 года в шведском городе Хускварна. До того момента флорбол имел много наименований: в Швеции – innebandy (иннебанди), в Финляндии — salibandy (салибанди), в США и Канаде – floorhockey (флорхоккей), а в некоторых европейских странах – unihockey (юнихоккей). Однако все эти слова называют одно – разновидность хоккея с мячом в закрытом помещении. Флорбол стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных игровых видов спорта в мире. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время флорбол занимает одно из

ведущих мест, что обусловлено, во-первых – его неприхотливостью (играть можно в зале, а тренироваться на школьной спортивной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно специального пластикового мяча, пластиковой клюшки и простой спортивной формы). Кроме того, флорбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы и зрелищность для болельщиков. 3 Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Флорбол, являясь одной из новейших популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

Отличительные особенности

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по флорболу для детей 14-15 лет разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по флорболу. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Цель: – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся и подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола;
- ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам игры, технике владения клюшкой и мячом;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол;
- обучения правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

-содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Вышеуказанные задачи решаются на основе главных дидактических принципов:

- доступности – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на детей конкретного возраста с учетом возрастных особенностей;
- активности – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой;

- сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям, способствующее оздоровлению организма в целом;
- последовательности – основанном на построении учебного процесса «от простого – к сложному» в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- постепенности – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на ребенка;
- дифференциации – обучение построено на индивидуальном подходе, учитывающем особенности каждого ребенка в отдельности.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 учебный год с сентября по май.

Форма и режим занятий

Занятия воспитанников проводятся при МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» в секциях «Флорбол» осуществляются за счет тренировочных и теоретических занятий, участие в соревнованиях и контрольных играх, в тренировках и товарищеских встречах, в просмотре и анализе учебных кино, видеоматериалов, игр команд высокой квалификации. Продолжительность занятий в группе обучения по 90 минут - четыре раза в неделю.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Современное состояние хоккея и флорбола в стране и в мире. Правила безопасности при занятиях флорболом.	2	2	–	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	12	–	12	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	40	–	40	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка – виды передвижений игрока команды	20	6	14	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
5.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции вратаря и игроков; ведение мяча; ведение мяча.	60	10	50	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Турниры.	10	4	6	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
	Итого:	144	32	112	

Содержание учебного плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

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

Тема 3. 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.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. 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 оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Тема 7. 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.

Тема 8. 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.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.

Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

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

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

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 упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). 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 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

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, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Технико-тактическое мастерство

Техника полевых игроков

Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

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 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. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заматающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - 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, рукой, туловищем, головой.

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактика игры

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, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

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.

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Методическое обеспечение образовательной программы.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест

9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности и занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Аттестация

Способы определения результативности

Проводиться вводная, промежуточная и итоговая диагностика в форме контрольных и зачетных упражнений, которые указаны в годовом план - графике тренировочного процесса секции «Флорбол».

Планируемые результаты

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это: -понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; -навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; -знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; -готовность и способность к саморазвитию и самообучению; -готовность к личностному самоопределению; -уважительное отношение к иному мнению; -овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; -этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; -положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; -дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; -оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это: -определение наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по флорболу.

- Это: - формирование знаний о флорболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в флорбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях

Результативность воспитанников определяется через анализ и мониторинг соревнований. Тестирование и контрольные испытания. (Приложение)

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования различного уровня, а также товарищеские, матчевые встречи, турниры, спартакиады и контрольные испытания.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале на специально оборудованной флорбольной площадке, а также тренажерном зале для учащихся.

Для проведения занятий имеется следующий инвентарь и оборудование:

1. Бортики флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см.).
3. Мячи флорбольные.
4. Фишки для обводки.
5. Манишки разного цвета.
6. Ключки для флорбола.

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации образовательной деятельности

- индивидуально-групповая;
- групповая (отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).

- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;
- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

Календарный учебный план-график

	сен	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апрел	май	всего
Теория	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
ОФП	2	2	1	1	1	1	1	1	2	12
СФП	3	4	4	5	5	5	5	5	4	40
Техническая подготовка	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20
Тактическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
3. Министерство образования и науки российской федерации приказ от 29 августа 2013 г. № 1008

Теория и методика физического воспитания

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г
2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г
3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г
5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г
6. Комплексные тренировки «ТЕРРА» Москва 1997 г
7. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г
8. Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г
9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г
10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г
11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г
12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г
13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г
14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

Интернетресурсы

- 1 Открытая флорбольная лига: <http://www.oflspb.ru>
2. Российский флорбольный союз: <http://floorballunion.ru>
3. Сайт издательства «Советский спорт»:
<http://www.spey-sport.ru/exel/2007/floorball>
4. Сайт команды «ФБК-30» <http://fbc30.nnov.ru>
5. Сайт правил флорбола: <http://www.floorball.ru>
6. Сайт федерации флорбола России: <http://ffrus.ru>
7. AlfaBeta// www.floorball.nnov.ru
8. Rambler: <http://www.rambler.ru>
9. Yandex: <http://www.yandex.ru>
10. Google: <http://www.google.ru>

Флорбол

1. В.А. Костяев Программа для ДЮСШ по флорболу.
2. ААБаженов Флорбол Правила игры.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ
результатов освоения образовательной программы
 состоит из промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в
 виде выполнения контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)							
		9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в длину с места (м)	м	148	160	170	180	200	220	225	240
	д	145	158	170	185	190	195	200	205
Пятерной прыжок (м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10
Бег 30м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5
Бег 30м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8,1
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6	6,5
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	м	7	12	16	18	22	26	28	29
	д	6	8	9	10	12	14	16	17
Удары по воротам на время (с) (10 бросков)	м	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,0	8,6
	д	14,0	13,5	13,0	12,5	12,2	12,0	11,2	10,8

