

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от 28 августа 2019 г.
Протокол № 7
28 августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»
им. Л.Л. Антоновой М.А. Ивашкин./



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Флорбол"

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Талалужкин Сергей Сергеевич,
тренер-преподаватель

г. Нижний Новгород, 2019

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.....	10
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	11
5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГА.....	13

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная образовательная программа «Флорбол»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель дополнительного образования- МАОУ «Школа №30 им Л. Л. Антоновой» – Талалушкин Сергей Сергеевич
Руководитель программы	Директор МАОУ «Школа №30 им Л. Л. Антоновой» Ивашкин М. А.
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»
Форма проведения	Очная
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом
Цель	Создание условий, способствующих обучению игре в флорбол, судейству флорбола, проведению соревнований
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом 2. Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку занимающихся 3. Развить двигательную активность детей 4. Воспитать организованную гармонически развитую личность
Исполнители программы	Тренер-преподаватель дополнительного образования- МАОУ «Школа №30 им Л. Л. Антоновой» – Талалушкин Сергей Сергеевич
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, 2019-2020гг.

Место проведения	МАОУ «Школа №30 им Л. Л. Антоновой» г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д. 3
Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во учащихся	Более 20 человек
География участников	Учащиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению родителей
Условия размещения участников	МАОУ «Школа №30 им Л. Л. Антоновой» (спортивный, 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 2018 г., в соответствии с современными требованиями

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Флорбол» составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжения Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования РФ, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории РФ, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта. В соответствии с примерными требованиями дополнительного образования детей, письмо Минобразования РФ от 11.12.2006 №06-1844. Программа «Флорбол» разработана на основе авторской программы для детско-юношеских спортивных школ г. Архангельск 2004 год 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».

Программа «Флорбол» **физкультурно-спортивной** направленности направлена 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.

Новизна программы

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 детей являются внеурочные спортивные занятия. Где проводится много спортивных игр, турниров, матчевых встреч, участие в районных и городских соревнованиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Заключается в том, что она позволяет решить важные педагогические задачи: формирование гуманистического мировоззрения у воспитанников, воспитание разносторонне развитых, образованных членов общества по законам здорового образа жизни, независимо от будущих профессий.

Занятия в объединении «флорбол» является уникальной, естественной средой для формирования человека, адекватную самооценку, избавляет от

неуверенности в себе, способствует самоконтролю, от вредных привычек опасных для здоровья, помогает приобрести полезные навыки и умения.

Большая часть детей много времени проводит за компьютером. У детей нехватка двигательной активности. Противостоят этому могут яркие и захватывающие физкультурно-спортивные праздники. Для младших школьников - это «веселые старты», спортивные праздники, эстафеты. Для старшеклассников это спортивные и подвижные игры, игровые упражнения, занятия в тренажерном зале, всевозможные соревнования – направление на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно психического перенапряжения.

Цель:

Укрепление здоровья детей через игру во флорбол.

Задачи:

1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Развить двигательную активность детей.
4. Воспитать организованную гармонически развитую личность.
5. Преэмптвенность в решении задач по формированию личности воспитанника, укрепить здоровье, гармонически развить все органы и систему организма;

Знать и иметь представления

1. Об истории зарождения и развития игры флорбола.
2. О работе мышц и систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
3. О способах и особенностях движения игры в флорбол.
4. О правилах игры в флорбол.
5. О причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи.

Уметь

1. Составлять и правильно выполнять комплекс утренней гимнастики.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, на формирование правильной осанки.
3. Уметь провести разминку с группой учащихся по флорболу.
4. Уметь судить школьные соревнования.

Форма и режим занятий

Занятия воспитанников проводятся при школе № 30 в секциях «Флорбол» на тренировочных и теоретических занятиях.

Образовательная Программа «Флорбол» рассчитана на воспитанников (9-10 лет) срок реализации 1 года.

Форма обучения групповая. Набор воспитанников в объединение осуществляется не на конкурсной основе - принимаются все желающие по заключению врача о допуске к занятиям. Состав команды на участие в соревнованиях определяется тренером-преподавателем.

Занятия проводятся 4 раз в неделю по 45 минут. (1 занятие в неделю теории – просмотр матчей, разбор действий игроков защиты , нападения. Количество часов зависит от сетки соревнований чемпионата Нижегородской области , и других турниров по флорболу.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Созданы условия, способствующие игре во флорбол, судейству флорбола, проведению соревнований.

1. Воспитанники обучены к регулярным занятиям физической культурой и спортом через игру во флорбол.
2. Воспитанники обучены всесторонней, общей и специальной физической подготовке.
3. Воспитанники развили двигательную активность на занятиях флорбол.
4. Воспитали организованную гармонически развитую личность.
5. Воспитанники укрепили здоровье, гармонически развили все органы и систему организма.

Знают и имеют представление

6. Об истории зарождения и развития игры флорбол.
7. О работе мышц и систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
8. О способах и особенностях движения в игре флорбол.
9. О правилах игры в флорбол.
10. О причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи.

Умеют

5. Составлять и правильно выполнять комплекс утренней гимнастики.
6. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, на формирование правильной осанки.
7. Уметь провести разминку с группой воспитанников объединения флорбол.
8. Уметь судить школьные соревнования по флорболу.

9. Вести дневник самоконтроля.

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

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

2. Учебно - тематический план

Цель: Создать условия, способствующие обучению игре во флорбол, судейству во флорболе, проведению соревнований.

Задачи:

1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом
2. Обеспечить всестороннюю общую и специальную физическую подготовку воспитанников
3. Развить двигательную активность детей

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	3		3
2	История появления флорбола в России.	1		1
3	Правила игры	3	5	8
4	Обще-развивающие упражнения: бег, прыжки, лазание.		25	25
5	Упражнения на различные виды мышц рук		25	25
6	Различные виды ведения мяча.		10	10
7	Броски мяча, пас		9	9
8	Соревновательная подготовка		10	10
9	Просмотр и разбор сыгранных матчей	5		5
10	Просмотр технических элементов игры(бросок кистевой,заметающий,щелчок) пас низом, верхом.	3		3
11	Разбор тактики игры.	3	3	6
12	Контрольные испытания	1	2	3
Всего: 108		19	89	108

Ожидаемые результаты:

1. Дети освоили основные правила игры во флорбол
2. Приобрели первые навыки игры в флорбол
3. Развили двигательную активность
4. Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, городские, областные, всероссийского, международного.)

3.Содержание изучаемого курса.

Данная программа предусматривает теоретическую и практическую подготовку флорболистов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и специальной.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта флорбол, правил соревнований по флорболу, техники безопасности, а также вопросы связанные с гигиеническими требованиями.

- Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.
- Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.
- Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1. **Вводное занятие. Теория**

Правило поведения и техника безопасности на занятиях. Основные причины вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение воспитанников во время тренировок и соревнований.

2. **История появления флорбола в России. Теория**

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

3. **Правила игры, Теория, практика**

Разбор основных правил игры. Организация и проведение соревнований. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

4 **Понятие о нападающем. Теория, практика**

Кто такой нападающий, какие его функции, связь между нападающим и защитником.

5.**Общеразвивающие упражнения:бег, прыжки, лазание, Практика**

Сгибание и разгибание рук, ног; вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях; Махи ногой вперед, назад и в сторону; приседание, прыжки на одной ноге и с продвижением вперед; обще-развивающие упражнения с использованием предметов (ключку можно использовать как гимнастическую палку); упражнения для формирования осанки.

Ходьба: по кругу, в колонне, на носках (руки вытянуты вверх), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на поясе), в полуприседе (руки на коленях).

Бег; в среднем темпе 6-9 минут; с изменением направления; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; бег 60 на время; челночный бег 3x1 Ом.

Прыжки: на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, в длину с места толчком обеих ног; через скакалку; в приседе вперед. **Лазание:** по гимнастической стенке, скамейке; подлезание под скамейку. Перелезание через гимнастического коня.

6. Упражнения на различные виды мышц рук. Теория. Практика

Отжимание, подтягивание, различные упражнения в тренажерном зале..

7. Различные виды ведения мяча. Теория, практика

Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (перед собой. Сбоку) по прямой и по дуге. Ведение мяча точками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча восьмеркой.

8. Броски мяча Теория, практика.

Выполнения броска с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

9. Соревновательная подготовка. Практика.

Передача мяча удобной и неудобной стороной клюшки, остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановка с удобной и неудобной стороны.

10. Контрольные испытания. Практика

Флорбольные – бросок (кистевой, с протяжкой), нападающий бросок (щелчок, метла). Передача в парах, в тройках. Физические – ускорения (челночный бег, 60 метров), прыжки в длину, в высоту, отжимания.

1. Методическое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном, тренажерном залах, кабинет для теории. На каждого занимающегося воспитанника есть флорбольный мяч, клюшки, скакалки, спортивные накидки. В школе есть видео зал для просмотров видеофильмов по разделу флорбол. В методическом кабинете и в школьной библиотеке есть соответствующая литература по флорболу.

Изучаемый материал

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал Техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	групповая	рассказ	Словесные методы обучения, работа с книгами	Устная проверка знаний
2	История появления флорбола в России.	групповая	беседа	Учебная литература	Устная проверка знаний
3	Правила игры	групповая	рассказ	показ спорт.инвентарь	Упражнения
4	Понятие о нападающем и защитнике.	групповая	игровые	спорт.инвентарь	Упражнения
5	Обще-развивающие упражнения: бег, прыжки, лазание, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.	групповая	показ	спорт.инвентарь	Упражнения
6	Упражнения на различные виды мышц	групповая	объяснение	демонстрация	кон.упр.
7	Различные виды ведения мяча, обводка, финты	индив. и групп.	рассказ	показ и объяснение спорт.инвентарь	прав.вып.
8	Броски мяча	индив. и групп	объяснение	показ и исправление Мячи и клюшки	прав.вып.
9	Соревновательная подготовка	групп.	игровые	работа тренера спорт.инвентарь	
10	Контрольные испытания	индив	объяснение.	демонстрация	прав.вып.

5. Список литературы.

Для педагогов

1. В. А. Костяев История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.
2. В. А. Костяев Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.
3. В. А. Костяев Программа для «детско-спортивных юношеских школ по флорболу», июнь 2005г.
4. В. П. Филин Теория и методика юношеского спорта. - М.; Физкультура и спорт, 1987г.

Для учащихся

5. Л. В Былева, И. М. Коротков Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1982г.
6. А. А. Баженов Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999г, №5, №6.
7. А. А. Баженов флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000г., № 1,2.
8. А. А. Деркач, А. А. Исаев педагогическое мастерство тренера. - М.; физкультура и спорт, 1981г.