Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа № 241**

**имени Героя Российской Федерации Г.А.Кичкайло Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., д.38/4 лит. А

тел./факс: 417-61-01 e-mail: sc241.adm@obr.gov.spb.ru

ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237

ИНН/КПП 7826718310/783801001



|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  на педагогическом совете  Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_\_2024 г. | «УТВЕРЖДЕН»  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Директор ГБОУ СОШ №241  Адмиралтейского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Флорбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет,

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:

Гайнетдинов Эдуард Ильгизович

Санкт-Петербург

2024

**Пояснительная   записка**

Программа дополнительного образования «Флорбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Флорбол – командный вид спорта, который повышает интерес учащихся к урокам физического воспитания. Рост интереса к данному виду спорта объясняется доступностью и зрелищностью этого вида спорта: несложная экипировка игрока (футболка с игровым номером, шорты, спортивная обувь), относительно недорогой спортивный инвентарь, простые правила игры и возможность тренироваться на любой ровной поверхности, а так же характер игры, привлекающий внимание высоким темпом, постоянно меняющимся направлением атак, практически бесконтактным отбором мяча и большим количеством голов. Занятия флорболом, одновременно с освоением технических приемов, способствуют развитию таких двигательных способностей как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности и тем самым позволяют с успехом решать оздоровительную задачу программы. Флорбол – эффективное средство реализации идей воспитания гармонически развитой личности ребенка в соответствии с запросами современного общества, занятие детей целенаправленной деятельностью, прививающей навыки здорового образа жизни.

***Направленность программы – физкультурно-спортивная***

**Актуальность:** программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях флорболом. Программа предоставляет возможность укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Адресат программы:** программа дополнительного образования «Флорбол» рассчитана на возраст занимающихся от 10 – 14 лет.

Программа обучения предполагает два этапа:

1. Этап начальной подготовки - 10-12 лет (1-й год обучения);
2. Учебно-тренировочный этап - 12-14 лет (2-й год обучения).

**Отличительные особенности:** программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

Словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать:

* объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде демонстрации упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), дистанционная (на случай ухудшения эпидемиологической ситуации).

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватель предлагает выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

**Цель:** создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям флорболом.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи:**

***Обучающие:***

- научить правилам игры в флорбол;

- познакомить с историей возникновения игры в флорбол;

- научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- обучить выполнять технические действия флорбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- дать основы выполнения двигательных действий, научить анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в флорбол;

- привить практические навыки в организации и проведении игр в флорбол, в осуществлении их объективного судейства;

- обучить планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- обучить безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- дать основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***Развивающие:***

*-*создать условия для овладения обучающимися принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

- развить способность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- воспитать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развить лидерские качества и честность;

- обеспечить условия для развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации.

***Воспитательные задачи:***

- формировать у обучающихся потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать у обучающихся способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям флорболом и спортом в целом;

- привить интерес к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- воспитать волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

**Условия реализации программы: з**ачисление в группу проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании медицинской справки о состоянии здоровья (допуске к занятиям). Формирования групп одновозрастное, согласно трем возрастным этапам подготовки.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:

* ворота;
* фишки разных цветов;
* стойки для обводки;
* манишки разных цветов;
* флорбольные мячи;
* конусы разных цветов;
* клюшки;
* экипировка вратарская;
* секундомер;
* спортивная лестница.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 2 года обучения

1-й год – 72 часа.

2-й год – 72 часа.

Режим занятий по программе: 2 раза в неделю по 1 часу.

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - | Беседа |
| 3 | Общефизическая и специальная подготовка | 27 | - | 27 | Предварительный |
| 4 | Техника игры в флорболу | 20 | 1 | 19 | Наблюдение |
| 5 | Тактика игры в флорболу | 14 | 1 | 13 | Наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 | Беседа |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | Зачет |
|  | Всего: | 72 | 7 | 65 |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - | Беседа |
| 3 | Общефизическая и специальная подготовка | 27 | - | 27 | Предварительный |
| 4 | Техника игры в флорболу | 20 | 1 | 19 | Наблюдение |
| 5 | Тактика игры в флорболу | 14 | 1 | 13 | Наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 | Беседа |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | Зачет |
|  | Всего: | 72 | 7 | 65 |  |

«УТВЕРЖДЕН»

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

Директор ГБОУ СОШ № 241

Адмиралтейского района

Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 2 | 01.09.2024 | 28.05.2025 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

**РАБОЧА ПРОГРАММА**

**Задачи программы 2 года обучения:**

***Обучающие задачи:***

- научить правилам игры в флорбол;

- познакомить с историей возникновения игры в флорбол;

- научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- обучить выполнять технические действия флорбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- дать основы выполнения двигательных действий, научить анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в флорбол;

- привить практические навыки в организации и проведении игр в флорбол, в осуществлении их объективного судейства;

- обучить планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- обучить безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- дать основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***Развивающие задачи:***

*-*создать условия для овладения обучающимися принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

- развить способность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- воспитать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развить лидерские качества и честность;

- обеспечить условия для развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации.

***Воспитательные задачи:***

- формировать у обучающихся потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать у обучающихся способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям флорболом и спортом в целом;

- привить интерес к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- воспитать волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендуется специальная литература для самостоятельного изучения.

В программе материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Каждый обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Педагогу рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для флорболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать флорбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки флоболистов. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике флорбола и совершенствования её. Обучение технике игры в флорбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота. Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам, и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты**

***Предметные результаты:***

- обучающиеся освоят правила игры в флорбол;

- познакомятся с историей возникновения игры в флорбол;

- научатся техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- научатся выполнять технические действия флорбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- получат основы выполнения двигательных действий, научатся анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- усвоят основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в флорбол;

- обучающимся будут привиты практические навыки в организации и проведении игр по флорболу, в осуществлении их объективного судейства;

- научатся планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- изучат основы безопасного поведения в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- получат основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся освоят принципы и средства, формами и методы двигательной деятельности;

- разовьют способность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обучающиеся будут обладать дисциплиной, решительностью, чувством коллективизма, разовьют лидерские качества и честность;

- будут всесторонне физически развиты с высоким уровнем показателей быстроты, ловкости и координации.

***Личностные результаты:***

- у обучающихся будет сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям флорболом и спортом в целом;

- разовьют способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обучающимся будет привит интерес к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- будут воспитаны волевые, настойчивые, инициативные, трудолюбивые и дисциплинированные спортсмены, готовые к трудовой деятельности и защите Родины.

**Учебный план**

**Содержание программы**

**(2-ой год обучения)**

**1. Вводное занятие.**

Формирование группы. Выявление уровня физической подготовленности занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Теоретическая подготовкаю**

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развития спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

*Развитие флорбола в России.* Краткая характеристика флорбола как средства физического воспитания. История возникновения флорбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по флорбола.

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

*Места занятий, оборудование.* Площадка для игры в флорбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по флорболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для бросков.

**3.Общая и специальная физическая подготовка .**

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, футбол. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

***Практические занятия.***

*Общеразвивающие упражнения без предметов*. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперѐд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом*. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полу шпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лѐжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**4.Техника игры в флорбол.**

**Техника владении клюшкой и мячом**

**Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмёркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

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

Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыж¬ками, 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 владения клюшкой я мячом**

**Техника нападения**

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 «заметающего» 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

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

**Техника игры вратаря**

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.

**5. Тактика игры в флорбол.**

**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 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2,4x3,3x1,3x3,5x4.

**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 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков:3x2. 4x3. 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 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.

**6.Соревнования по флорболу.**

Проводятся согласно календарному плану школы и района спортивных мероприятий.

**7. Выполнение контрольных упражнений**

Контрольные упражнения по физической и технической подготовке (зачёт).

**Оценочные и методические материалы**

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

***Входной контроль*** - оценка стартового уровня образовательных возможностей, занимающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

***Текущий контроль*** - оценка уровня и качества освоения разделов программы личностных качеств занимающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

***Промежуточный контроль*** – оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения (при сроке реализации программы более одного года).

***Итоговый контроль*** *-* оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного годи или всего периода обучения по программе.

***Формы подведения итогов реализации программы****:*

**Теоретическая подготовка**:

* опрос;
* собеседование;
* тест-задание.

**Общефизическая подготовка**:

* тестирование.

**Освоение предметных умений и навыков**:

* тестирование;
* наблюдения.

***Формой контроля*** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, районные и городские соревнования, товарищеские встречи.

**Тестирование и контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст /год обучения | | |
| 8-10 лет  1 год | 11-12 лет 2 год | 13-14 лет  3 год |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| 2 | Бег 300 м, с | 72 | 61 | 59 |
| 3 | 6 – минутный бег, м | 1050 | 1150 | 1300 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 145 | 160 | 165 |
| 5 | Бег 30 м с ведением мяча, с | 7,0 | 6,5 | 6,3 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность, м | 25 | 35 | 45 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 – 8 | 10 | 12 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 – 3 | 4 | 5 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, с | 12,0 | 11,5 | 11 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность, м | 6 - 7 | 9 | 13 |

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные испытания | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,8 | 7,9 | 7,2 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 15 с, количество раз | 28 | 30 | 31 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с, количество раз | 15 | 17 | 20 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине, количество раз | 5 | 7 | 10 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников  Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника игры в флорболу | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Тактика игры в флорболу | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 6 | Соревнования по флорболу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников  Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника игры в флорбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Тактика игры в флорбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 6 | Соревнования по мини-флорболу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**(ежегодно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Время проведения контроля | Цель проведения контроля | Формы и средства выявления результата | Формы фиксации и предъявления результата |
| Первичный | Сентябрь | Определение физической подготовленности детей | нормативы | протокол |
| Текущий | В течение всего  учебного года | Определение степени усвоения учащимися технической подготовки. | Контрольные упражнения. | Дневник достижений учащегося, педагогическое наблюдение |
| Промежуточный | Декабрь Май- | Определение степени усвоения учащимися тактической подготовки и технической подготовки | Тесты усвоения материала | протокол |
| Итоговый | Май | Определение физической подготовленности детей. | нормативы | протокол |

**Список литературы**

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
2. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
7. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
8. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). /Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
9. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
10. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
11. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.