Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 10 «Светлячок» комбинированного вида» г. Волхов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Флорбол»**

**Срок реализации программы – 2 года**

**(возраст детей 5-7 лет)**

2015 – 2016 учебный год

Руководитель кружка:

Кондратьев Алексей Сергеевич

г. Волхов

**Пояснительная записка**

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Программа дополнительного образования 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, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

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

Она предусматривает:

* Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
* Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья , формированию морально-волевых качеств.
* Целевую подготовку флорболистов начальной и групп спортивной специализации в направлении повышения спортивного мастерства.
* Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки.
* Опережающее развитие учащихся во владении технического мастерства.
* Систему анализа подготовки и контроля состояния учащихся на всех этапах развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки физической, технической, тактической, теоретической.

Основные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и контрольных играх, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд. Продолжительность одного занятия в группах предварительной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3 часов, в группах спортивного совершенствования 4 часов.

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю определяет школа, исходя из задач выполнения программных требований, подготовки к соревнованиям и т.п. (таблица 1)

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

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

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

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояс: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

*Специальная физическая подготовка*

***Упражнения для развития быстроты***

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. 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.

***Упражнения для развития ловкости***

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

***Упражнения для развития гибкости***

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

**Техническая подготовка**

**Техника игры полевых игроков**

**Техника передвижения**

Стойка флорболиста ( высокая, средняя, низкая),бег, бег с прыжками, поворотами, резкими остановками, бег спиной вперед, бег приставными и скрестными шагами, бег по «спирали».

**Техника владения клюшкой и мячом**

**Техника нападения**

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

**Техника защиты**

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

**Тактическая подготовка**

**Тактика игры полевых игроков**

**Тактика игры и нападения**

*Индивидуальные действия*. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи 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.

**Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса.**

Занятия в учебно-тренировочных группах флорболистов 1-го и 2-го года обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

**Техническая подготовка**

**Техника игры полевых игроков**

**Техника передвижения**

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотом, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через несколько препятствий. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

**Техника владения клюшкой и мячом**

**Техника нападения**

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по«восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс».Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметающего» броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение бросок – добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка – ускорение), финт «игра на паузе».Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

**Техника защиты**

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

**Техника игры вратаря**

Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

**Тактическая подготовка**

**Тактика игры полевых игроков**

**Тактика игры в нападении**

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,«скрещивание», «загибание». Взаимодействия в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

**Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания»и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализаций соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов поворотом. Совершенствование ловли мяча на себя.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,«скрещивание», «треугольник», «Смена мест».Переключение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

**Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Календарно - тематический план по флорболу**

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование темы занятия | Кол-во  часов | Время прове-дения |
| 1-2  3-6  7-10  11-14  15-16  17-20  21-22  23-26  27-28  29-30  31-32  33-36  37-40  41-42  43-44  45-48  49-50  51-54  55-56  57-58  59-60  61-62  63-64  65-66  67-68  69-72  73-74  75-76  77-78  79-82  83-84  85-88  89-90  91-94  95-96  97-100  101-102  103-106  107-108  109-110  111-114  115-116  117-118  119-122  123-126  127-128  129-132  133-134  135-138  139-142  143-144  145-148  149-152  153-154  155-158  159-160  161-162 | История возникновения флорбола  Техника безопасности на занятия  Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.  Техническая подготовка флорболиста  Техника игры флорболиста  ***Основные правила флорбола***  Правила трех метров и правила трех секунд  Замена игроков  Свободный удар  Удаление на две минута и на пять минут  Учебная игра с заданием  ***Изучение техники игры в флорбол***  **(техника нападения)**  Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите.  Обучение хвату клюшки одной, двумя руками.  Специальная физическая подготовка  Ведение мяча.  Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  Учебная игра с заданием  Ведение мяча толчками концом крюка, серединой крюка (перед собой, сбоку).  Ведение (широкое и короткое)  Ведение мяча «восьмеркой».  Бросок мяча.  **(техника защита)**  Отбор мяча ногой.  Специальная физическая подготовка  Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  Учебная игра с заданием  Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.  Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  ***Изучение тактики игры в флорбол***  **(тактика игры и нападения)**  *Обучение и совершенствование индивидуальных действий*.  Ведения, обводка, атака ворот.  Умение ориентироваться на игровой площадке.  Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.  Специальная физическая подготовка  *Групповые взаимодействия.*  Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.  Специальная физическая подготовка  Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».  Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1.  Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.  Специальная физическая подготовка  **(тактика игры в защите)**  Тактика игры вратаря.  *Индивидуальные действия.*  Выбор места для оборонительного действия.  Учебная игра с заданием  Перехват продольный и диагональной передачи.  Выбор места для отбора мяча.  Специальная физическая подготовка  *Групповые действия.*  Умение подстраховать партнера.  Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.  Правильный выбор позиции и страховка партнера.  Взаимодействие защитников и вратаря.  Учебная игра с заданием  Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом  Игры и эстафеты  Игры с элементами флорбола  Игра по правилам флорбола  Игра <<Мяч капитану>>  Игры на развитие скоростно-силовых способностей  Игра по упрощенным правилам флорбола  Игры и эстафеты | 2  4  4  4  2  4  2  4  2  2  2  4  4  2  2  4  2  4  2  2  2  2  2  2  2  4  2  2  2  4  2  4  2  4  2  4  2  4  2  2  4  2  2  4  4  2  4  2  4  4  2  4  4  2  4    2  2  Итого-162ч. |  |

**Календарно - тематический план по флорболу**

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы занятия | Кол-во  часов | Время  прове-дения |
| 1-2  3-6  7-10  11-12  13-14  15-16  17-18  19-20  21-22  23-24  25-26  27-28  29-30  31-32  33-34  35-36  37-40  41-42  43-46  47-48  49-50  51-54  55-58  59-60  61-62  63-64  65-66  67-70  71-72  73-74  75-76  77-78  79-80  81-82  83-84  85-88  89-90  91-92  93-94  95-98  99-100  101-102  103-104  105-108  109-110  111-112  113-114  115-118  119-120  121-122  123-124  125-126  127-130  131-132  133-136  137-138  139-140  141-142  143-144  145-146  147-148  149-150  151-154  155-156  157-158  159-160  161-162 | История развитияфлорбола  Обеспечение техники безопасности в флорболе.  Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.  Правила игры и методика судейства  Техническая подготовка флорболиста  Понятие о спортивной технике.  Техника игры флорболиста  Специальная физическая подготовка  ***Основные правила флорбола***  Понятие о спортивной технике  Жесты судей.  Основные ошибки.  Правила трех метров и правила трех секунд  Замена игроков  Свободный удар  Удаление на две минута и на пять минут  Учебная игра с заданием  ***Изучение техники игры в флорбол***  **(техника нападения)**  Характеристика основных технических приемов флорбола.  Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите.  Обучение хвату клюшки одной, двумя руками.  Специальная физическая подготовка  У Удары (по катящему мячу, по стоящему и с места).  Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  Учебная игра с заданием  Ведение мяча толчками концом крюка, серединой крюка (перед собой, сбоку).  Ведение (широкое и короткое)  Ведение мяча «восьмеркой».  **(техника защита)**  Остановки (внутренней и внешней стороной клюшки).  Специальная физическая подготовка  Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  Учебная игра с заданием  Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.  Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  ***Изучение тактики игры в флорбол***  **(тактика игры и нападения)**  *Обучение и совершенствование индивидуальных действий*.  Ведения, обводка, атака ворот.  Пере Передвижение флорболиста.  Ведение, финты, передачи и отбор  Умение ориентироваться на игровой площадке.  Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.  Специальная физическая подготовка  *Групповые взаимодействия.*  Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.  Специальная физическая подготовка  Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».  Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1.  Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.  Учебная игра с заданием  **(тактика игры в защите)**  Тактика игры вратаря.  *Индивидуальные действия.*  Выбор места для оборонительного действия.  Перехват продольный и диагональной передачи.  Выбор места для отбора мяча.  Учебная игра с заданием  Специальная физическая подготовка  *Групповые действия.*  Умение подстраховать партнера.  Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.  Правильный выбор позиции и страховка партнера.  Взаимодействие защитников и вратаря.  Учебная игра с заданием  Установки перед играми и разбор проведенных игр.  Значение предстоящей игры.  Разбор проведенной игры.  Выполнение заданий игроками.  Анализ основных технических и тактических ошибок.  Игры с элементами флорбола  Игра по правилам флорбола  Игры на развитие скоростно-силовых способностей  Игра по упрощенным правилам флорбола  Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3  Игры и эстафеты. | 2  4  4  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  4  2  4  2  2  4  4  2  2  2  2  4  2  2  2  2  2  2  2  4  2  2  2  4  2  2  2  4  2  2  2  4  2  2  2  2  4  2  4  2  2  2  2  2  2  2  4  2  2  2  2  Итого-162ч. |  |

***Список литературы:***

1. *Аулик И.В.* Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
2. *Баженов А.А.* Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. *Баженов А.А.*Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. *Вавилов Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. *С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева*. – М.; Медицина, 1991.
6. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
9. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. *Ашмарина*/ М., Просвещение, 1990.
10. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. *В.А.Костяева*. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
11. *Яковлев В.* Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
12. *Костяев В.А.* Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

*Костяев В.А.* История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.