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-вочасов | Время прове-дения |
| 1-23-67-1011-1415-1617-2021-2223-2627-2829-3031-3233-3637-4041-4243-4445-4849-5051-5455-5657-5859-6061-6263-6465-6667-6869-7273-7475-7677-7879-8283-8485-8889-9091-9495-9697-100101-102103-106107-108109-110111-114  115-116117-118119-122123-126127-128129-132133-134135-138139-142143-144145-148149-152153-154155-158 159-160161-162 | История возникновения флорболаТехника безопасности на занятияМеста занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.Техническая подготовка флорболистаТехника игры флорболиста***Основные правила флорбола***Правила трех метров и правила трех секундЗамена игроковСвободный ударУдаление на две минута и на пять минутУчебная 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 подготовкаВедение мяча.Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.Учебная игра с заданиемВедение 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 подготовкаВыполнение отбора при встречном движении и сбоку.Учебная игра с заданиемОтбор 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 подготовкаВзаимодействие 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 заданиемПерехват 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 заданиемТактика свободного нападенияНападение быстрым прорывомИгры и эстафетыИгры с элементами флорболаИгра по правилам флорболаИгра <<Мяч капитану>>Игры на развитие скоростно-силовых способностейИгра по упрощенным правилам флорболаИгры и эстафеты  | 2444242422244224242222222 422242424242422422442424424424  22Итого-162ч. |  |

**Календарно - тематический план по флорболу**

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы занятия | Кол-вочасов | Времяпрове-дения |
| 1-23-67-1011-1213-1415-1617-1819-2021-2223-2425-2627-2829-3031-3233-3435-3637-4041-4243-4647-4849-5051-5455-5859-6061-62 63-6465-6667-7071-7273-74 75-7677-7879-8081-8283-8485-8889-9091-9293-9495-9899-100101-102 103-104105-108109-110111-112 113-114115-118119-120121-122123-124125-126127-130131-132133-136137-138139-140141-142143-144145-146147-148149-150151-154155-156157-158159-160161-162 | История развитияфлорболаОбеспечение техники безопасности в флорболе.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.Правила игры и методика судействаТехническая подготовка флорболистаПонятие о спортивной технике.Техника игры флорболистаСпециальная физическая подготовка***Основные правила флорбола***Понятие о спортивной техникеЖесты судей.Основные ошибки.Правила трех метров и правила трех секундЗамена игроковСвободный ударУдаление на две минута и на пять минутУчебная 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 подготовкаУ 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 заданиемВедение 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 подготовкаВыполнение отбора при встречном движении и сбоку.Учебная игра с заданиемОтбор 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 отборУмение 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 подготовкаВзаимодействие 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 заданиемСпециальная 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 заданиемУстановки перед играми и разбор проведенных игр.  Значение предстоящей игры.  Разбор проведенной игры.  Выполнение заданий игроками.  Анализ основных технических и тактических ошибок.Игры с элементами флорболаИгра по правилам флорболаИгры на развитие скоростно-силовых способностейИгра по упрощенным правилам флорболаИгры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3Игры и эстафеты. | 2442222222222222424224422224222222242 224222 42224222242422222224222 2Итого-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.