

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киришская средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
Пр. №184 от 30.08.2021

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***
клуба «Дружба»

Уровень обучения: основное общее образование

Количество часов: 136

Авторы: Бакшеева Лия Александровна

г. КИРИШИ

2021

Пояснительная записка.

Программа предполагает развитие спортивных навыков на основе игры флорбол и черлидинга. Также члены клуба участвуют в организации и проведении школьных мероприятий, в волонтерской деятельности по пропаганде ЗОЖ.

Систематические занятия способствуют, оздоровительному воздействию на организм детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом.

Занятия помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни—собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свою индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе. Программа, разработана для детей школьного возраста с разной конституцией, так как отличительная особенность данного вида спорта заключается в следующем:

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования).
- легкий вес инвентаря (мяч-23 грамм клюшка, не более 380 грамм) и его ценовая доступность.
- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

Цель

Приобщение подростков и к здоровому образу жизни, через активное личное участие в освоении новых спортивных форм.

Задачи

1. Развивать морально-волевые качества у школьников.
2. Формировать культуру здорового образа жизни.
3. Совершенствовать координацию и быстроту движений

Содержание программы

В программе сочетаются теоритические и практические занятия

Теоретические занятия:

Ознакомление с флорболом. Правила игры.

Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.

Значение спортивных соревнований.

Самоконтроль, техника безопасности:

Понятие о самоконтроле. Признаки утомления.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе.

Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Гигиена, врачебный контроль:

Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

Изучение и анализ техники и тактики игры:

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов флорбола.

Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки, наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; Упражнения для ног: поднимание на носки; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами; Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лёжа и упора стоя на коленях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; челночный бег 3X10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.

Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры "Бой петухов", "Перетягивание через черту" и др.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег. Кроссы 2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры "Живая цель", "Ловля парами", "Невод" и т.д.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

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 без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.

Техника защиты

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

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков.

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 партнёров, соперников.

Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

III. Учебно- тематическое планирование.

Содержание занятий	Периоды			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
Теоретические занятия	4			
Ознакомление с флорболом. Правила игры.	1			
Самоконтроль, техника безопасности.	1			
Гигиена, врачебный контроль.	1			
Изучение и анализ техники и тактики игры.	1			
Практические занятия	132	44	44	44
Общая физическая подготовка.	35	11	11	11
Специальная физическая подготовка.	35	11	11	11
Техническая подготовка.	35	11	11	11
Тактическая подготовка.	27	11	11	11
Всего	136	44	44	44

Форма занятия

Тренировочные занятия

Просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд.

Групповая

Индивидуальная

Методы организации учебно-воспитательного процесса: наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

Планируемый результат

Овладеть основами знаний, определяемых программой

Овладеть практическими навыками игры

Сформировать положительный интерес к систематической тренировке

Осознанное применение правил ЗОЖ в повседневной жизни.

Уметь	Знать
1. Правильно держать клюшку и располагаться в зале. 2. Выполнять упражнения в потоке (друг за другом) по сигналу тренера. 3. Выполнять простейшие тестовые задания флорбола (включают в себя проверку силы, выносливости и координации) 4. Уметь вести себя в коллективе.	1. Знать технику безопасности при проведении тренировок. 2. Знать правила игры флорбола (основные тезисы). 3. Знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

Условия реализации программы

1. Техническое оснащение занятий

1. Ворота для игры в флорбол-2 шт.

2. Клюшки -20 шт.

3. Мячи для флорбола-30 шт.

4. Мячи для футбола-10 шт.
 5. Набивные мячи-18 шт.
 6. Скакалка гимнастическая -20 шт.
 7. Гантели – 10 пар
 8. Стойки – конусы – 10 шт
2. Спортивный зал, спортивная площадка

Форма аттестации

Занимающиеся при прохождении учебного материала, три раза в год проходят тестирование, с целью выявления уровня физической подготовленности. участие в соревнованиях и учебных играх, учет технических заданий, и теоретических знаний.

Форма: зачет, не зачет.

Оценочные материалы

Определение уровня физической подготовленности занимающихся 7-9лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	7	7,5 и выше	7,3–6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5–6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
			9	6,8	6,7–5,7	5,1	7,0	6,9–6,0	5,3
			10	6,6	6,5–5,6	5,1	6,6	6,5–5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7	11,2 и выше	10,8–10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3–10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
			9	10,2	9,9–9,3	8,8	10,8	10,3–9,7	9,3
			10	9,9	9,5–9,0	8,6	10,4	10,4–9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и ниже	115–135	155 и выше	85 и ниже	110–130	150 и выше
			8	110	125–145	165	90	125–140	155
			9	120	130–150	175	110	135–150	160
			10	130	140–160	185	120	140–155	170
4	Выносливость	6 минутный бег (м)	7	700 и ниже	750–900	1100 и выше	500 и ниже	600–800	900 и выше
			8	750	800–950	1150	550	650–850	950
			9	800	850–1000	1200	600	700–900	1000
			10	850	900–1050	1250	650	750–950	1050

VII. Список литературы, использованный при написании программы

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
3. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
4. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 84 с.

VIII. Список литературы, рекомендуемый для родителей и обучающихся

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
2. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

Рекомендуемые ссылки

1. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
2. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
3. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта