

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 От 30.08.2024г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. Директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» _____ Т.А. Сыркина От 30.08.2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г. Пугачева»  (М.А. Урабасова.) Приказ № 236 от 30.08. 2024г.</p> 
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волшебная клюшка»

Возраст обучающихся: 11 до 15 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Силантьев Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2024 г.

Оглавление

	Стр.
1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:	3-12
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).	3
1.2. Цель и задачи программы.	3-4
1.3. Содержание программы:	4
1.3.1. Учебный план.	5
1.3.2. Календарный учебный график.	5-6
1.3.3. Содержание учебно-тематического плана.	6-7
1.3.4. Рабочие программы модулей.	7-10
1.4. Планируемые результаты.	11-12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12-19
2.1. Условия реализации программы.	11
2.2. Формы контроля.	11-12
2.3. Оценочные материалы.	12
2.4. Методические материалы.	12
3. Список литературы.	13
4. Приложения	14
Тематическое планирование	14-19

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка (общая характеристика программы). Образовательная программа «Волшебная клюшка» относится к **физкультурно-спортивной направленности**. «Волшебная клюшка» — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Отличительными особенностями программы «Волшебная клюшка» предьявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

- Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.
 - объем программы;
 - формы обучения и виды занятий по программе;
 - режим занятий.

1.2 Цель программы: способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

Задачи программы:

Обучающие (предметные):

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;

- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;

- обучить правилам судейства и жестам судей;

Развивающие (метапредметные):

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Воспитательные (личностные):

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- **воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.**

1.3 Содержание программы:

Начальная стадия подготовки юных флорболистов (спортивно-оздоровительные группы, согласно программе детско-юношеских спортивных школ) рассчитана на четыре года обучения.

В программе спортивно-оздоровительная группа по флорболу последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры. Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоническому развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

- *Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

- *Материально-техническое обеспечение программы:* основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с площадкой и воротами.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 6 шт.

- клюшки - 15 шт.

- мячи для флорбола - 100 шт.

- мячи футбольные - 5 шт.

- мячи баскетбольные - 5 шт.

- барьеры - 15 шт.

Спортивные снаряды:

▪ гимнастические скамейки – 5-7 штук

▪ гимнастическая стенка – 15 пролетов.

- *Количество учащихся в группе:* 15 человек (8-10 лет).

- *Сроки реализации программы* – 1 год.

- *Объём программы:* 72 часа.

- *Формы и режим занятий:* формы организации детей на занятии- групповая; индивидуально-групповая.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 1 часу. Формы проведения занятий теоретическое; практическое; мастер-класс; открытое занятие; соревнование; тестирование; инструктаж, опрос, беседа.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки

1.3.1 Учебный план

реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности на создание команд разного возраста

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Модуль №1. Вводное занятие Общая физическая подготовка	2	2	-	собеседование с детьми и родителями тестирование
		16	-	16	
2	Модуль №2 Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	16	4	12	Тестирование тестирование тестирование
		12	2	10	
		20	4	16	
3	Модуль №3. Контрольное тестирование Итоговое занятие	4	2	2	контрольных сдача нормативов соревнование
		2	1	1	
Итого		72	15	57	

1.3.2 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 34 недели: с 1 сентября по 24 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение одного занятия два раза в неделю. Каждое занятие является интегрированным. Занятия имеют продолжительность 45 минут. Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Место проведения	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Сентябрь	Вторник Суббота	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Спортзал. Стадион	Вводный, положение о соревнованиях флорбол.
2	Октябрь	Вторник Суббота	Словесный, наглядный показ, упражнения в группах, тренировки	Спортзал Стадион	Тестирование карточки судьи, протоколы
3	Ноябрь	Вторник Суббота	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Спортзал Стадион	Зачет, тестирование, учебная игра.

			педагогом.		
4	Декабрь	Вторник Суббота	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Январь	Вторник Суббота	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Февраль	Вторник Суббота	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
7	Март	Вторник Суббота	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортзал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
8	Апрель	Вторник Суббота	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортзал Стадион	Товарищеские встречи с командами города
9	Май	Вторник Суббота	Учебная игра.	Спортзал Стадион	Соревнования

1.3.3 Содержание учебно-тематического плана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению и развивает физические качества – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1.	18	2	16	
1.1.	<i>Тема № 1.</i> Общие основы флорбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства Вводное занятие.	2	2	0	Собеседование с детьми.
1.3.	<i>Тема № 2.</i> Элементы общей физической подготовки.	5	0	5	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1.4.	<i>Тема № 3</i> Разучивание техники передвижения и владения мячом	6	0	6	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,

					тренировки, наглядный показ педагогом.
1.5.	<i>Тема №4</i> Разучивание ударов по мячу	5	0	5	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2	Модуль № 2.	38	10	38	
2.1.	<i>Тема №1</i> I.Индивидуальная тактическая тренировка в флорболе	12	2	10	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2.2.	<i>Тема № 2.</i> Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений	12	2	10	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом..
2.3.	<i>Тема № 3</i> Тактика игры в защите	7	2	5	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2.4	<i>Тема № 4</i> Тактика игры в нападении	7	2	5	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2.5	<i>Тема № 5</i> Техника игры полевого игрока и вратаря	10	2	8	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3	Модуль № 3.	6	3	3	
3.1.	<i>Тема № 1.</i> Игровая подготовка.	2	1	1	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,
3.3.	<i>Тема № 2.</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	2	2	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
	Итого:	72	15	57	

1.3.4. Рабочие программы модулей

Модуль №1.

1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

- наклоны, повороты, вращения 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.

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- 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);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;

- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;

- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу 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 и направления движения по зрительному сигналу;

- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;

- бег на время;

- кроссовая подготовка на 1 километр;

- ускорения;

- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

- ловля и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Тестирование.

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;

- с двух, трех шагов в стену;

- в движении;

- после передачи стоя на месте;

- после передачи в движении;

- с ходу, после передачи партнера.

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;

- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;

- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;

- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;

- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;

- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;

- ведение мяча боком и спиной вперед;

- отработка технических приемов в парах и группах;

- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;

- основных приемов по остановке летящего мяча;

- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;

- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1;
- тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3;
- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

6. Итоговое занятие:

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые (ожидаемые) результаты:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к флорболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Предметными результатами

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

1) Разминка. Она состоит из двух частей.

Первая часть — игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки - это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

2) Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;

3) Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;

4) Упражнения физической подготовки;

5) Упражнения заминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех них упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант вот что главное в тактике отдельного игрока. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки:

а) тактическая подготовка изолированно от игры,

б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

2.2 Формы контроля.

Уровень освоения программы:

- **Общекультурный 1 (одного) года обучения: 72 часа.**

Цель программы: развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу с перспективой профориентации.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

развивающие:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

2.3 Оценочные материалы.

Анализ реализации программы осуществляется сравнением начальных и итоговых результатов овладения детьми знаний и навыков в спортивной дисциплине «Волшебная клюшка». В течение всего года проводятся зачетные игры внутри группы. В конце года подводится итог участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2.4 Методические материалы.

Коллективный характер флорбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый флорболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия флорболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 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.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.
14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.
15. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.

Литература для обучающихся:

1. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>
2. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
3. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.

Нормативные документы, регламентирующие дополнительное образование

- 1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ)
- 2.Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г)

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение КО от 01.03.2017 №617-р)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛШЕБНАЯ КЛЮШКА»

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы флорбола. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.	1		
2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	1		
2. Общая физическая подготовка.				
3	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	1		
4	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.	1		
5	Упражнения для развития координационных способностей.	1		
6	Правила по технике безопасности.	1		
7	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки на одной ноге и со сменой ног;	1		
8	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.	1		
9	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - бег в различных положениях.	1		
10	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - бег с различной постановкой ног.	1		
11	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	1		
12	Выполнение упражнений на расслабление (заминка).	1		
13	Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.	1		
14	Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	1		
15	Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения 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.	1		
16	Отработка упражнений для мышц ног: - поднимание на носки; - ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; - вращение в голеностопных суставах;	1		

	- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; - приседания на одной и на двух ногах; - отведение и приведение;			
17	Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.	1		
18	Повторение пройденного материала. Игра.	1		
19	Повторение пройденного материала. Игра.	1		
20	Тестирование.	1		
3. Специальная физическая подготовка.				
21	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	1		
22	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	1		
23	Выполнение прыжковых упражнений: - прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; - прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; - прыжки со скакалками.	1		
24	Выполнение беговых упражнений: - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.	1		
25	Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	1		
26	Отработка выполнения упражнений на скорость: - по зрительному сигналу 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 и направления движения по зрительному сигналу; - бег Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч	1		
4. Техническая подготовка				
27	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой).	1		
28	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1		
29	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	1		
30	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1		
31	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1		
32	Правила по технике безопасности.	1		
33	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.	1		

34	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра.	1		
35	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.	1		
36	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте;Игра.	1		
37	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;	1		
38	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.	1		
39	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра.	1		
40	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	1		
41	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; Игра.	1		
42	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра.	1		
43	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра.	1		
44	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; Игра.	1		
45	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1		
46	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - отработка технических приемов в парах и группах;	1		
47	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча: - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2. Игра.	1		
48	Отработка базовых элементов технической подготовки: - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.	1		
49	Отработка базовых элементов технической подготовки: - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	1		
50	Отработка базовых элементов технической подготовки: - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра	1		
51	Отработка базовых элементов технической подготовки: - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.	1		
52	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1		

53	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1		
54	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1		
5.Тактическая подготовка				
55	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	1		
56	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	1		
57	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра.	1		
58	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.	1		
59	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в нападении – 3x0, 2x1, 3x1; Игра.	1		
60	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в защите – игровые схемы 1x2,1x3; Игра.	1		
61	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5x4; Игра.	1		
62	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4x5. Игра.	1		
63	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам. Игра.	1		
64	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; Игра.	1		
65	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	1		
6. Контрольное тестирование				
66	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	1		
67	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок.	1		
68	Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	1		

