

**СОГБОУ «Вяземская школа – интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «31» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	--

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Флорбол»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень программы: начальный
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы: Тихонов П. С., тренер - преподаватель

2022г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному образовательным программам»
3. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
4. Рабочая программа воспитания СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации
6. Программа по виду спорта «Флорбол»

Актуальность программы «Флорбол» - доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.

- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.

- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.

- 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.

- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы «Флорбол»

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической

- и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
 - Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
 - Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучающихся.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучающихся.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:
- «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучающегося с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучающегося в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучающегося в достижении командных (групповых) результатов.
- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучающегося за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Содержание программы

Программа курса «Флорбол» рассчитана на 1 год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются правила игры, жесты судей, вопросы техники и тактики игры во флорбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно- тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры во флорбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактическиеприемы

1. Техника передвижения

- различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом

2. Техника нападения

- Ведениемяча;
- ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и подуге;
- ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой,сбоку);
- ведение мяча «восьмеркой»;
- бросокмяча;
- выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и вдвижении;
- остановка мяча ногой, бедром, грудью,клюшкой;
- остановки с «удобной» и «неудобной»стороны.

3. Техника защиты

- выполнение отбора при встречном движении исбоку;
- отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюкаклюшки.

4. Техника игры вратаря

- обучение основнойстойке;
- принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо – основнаястойка);
- ловля и отбивание мяча, посланного тренером;
- обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем,головой.

5. Учебно-тренировочныеигры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровыхамплау.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьныхсоревнований.

III. Физическая подготовка. Техническаяподготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническимиприемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и ихспособов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральнаяподготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к флорболу учебной двустороннейигры.

2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в флорболе.

3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Формы и режим занятий

1. Демонстрационно – теоретическая (просмотр и разбор позиционных схем, видеороликов)
2. Теоретическая (разбор и объяснение теории игры в флорбол)
3. Практическая тренировка.

Планируемые результаты

К концу обучения обучающийся должны:

Знать:

-Истории развития вида спорта «Флорбол» стране и зарубежом.

-Правилам игры в флорбол.

-Технике выполнения двигательных действий игры в флорбол.

-Тактическим приемам в флорболе.

-Содержанию физических упражнений игры в флорбол общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

-Физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях флорболом, возможности их развития и совершенствования средствами флорбола.

-Возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств при регулярных занятиях флорболом.

-Возможностям формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий флорболом.

-Психофункциональным особенностям собственного организма.

-Индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

-Способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств флорбола, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

-Правилам личной гигиены, профилактики и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

-Выполнять основные технические и тактические приемы флорбола.

-Организовать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола.

-Проводить судейство игр по флорболу.

-Проводить разминку, организовать проведение флорбола, подвижных игр.

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Пол	Оценка уровня		
		Удов	хор	Отл.
ОФП		Удов	хор	Отл.
Прыжок в длину с места	м	170	180	200
	д	170	185	190
Челночный бег	м	45,3	43,2	41,1
	д	49,6	47,6	46,1
Отжимания	м	16	20	22
	д	10	12	14
Бег 1000	м	5.30	5.10	4.80
	д	5.55	5.30	5.20
Техническая подготовка				
Бег с обеганием стоек	м	6,9	6,3	5,8
	д	7,5	6,9	6,6
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	м	10,2	8,9	7,8
	д	11,1	9,8	8,8
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек	м	7,9	7,2	6,6
	д	8,6	7,9	7,3
Точность и дальность броска мяча клюшкой	м	16	18	22
	д	9	10	12
Удары по воротам: время (с)	м	11,0	10,5	10,0
	д	13,0	12,5	12,2
Точность (очки)	м	7	8	9
	д	6	7	8

Учебно-методическое сопровождение

При проведении занятий в первую очередь руководствуюсь принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые

формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждом уроке. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоик с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрыша.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища.

Разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню развития учащихся. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся обводки, передачи и остановке мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом) После освоения этих элементов можно приступить к игре - флорбол на ограниченной площадке.

Изучать материал следует в той последовательности, в какой он изложен в программе. Для безопасности процесса обучения нужно провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на спортивных сооружениях и техники безопасности.

Тематическое планирование

№ п-п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.	2	07.09

	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Оборудование, инвентарь и уход за ним.		
2	Правила игры, соревнования, их организация и проведение. Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.	2	14.09
3	Ведение мяча различными способами. Прием и передача мяча на месте. Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	2	21.09
4	Техника выполнения удара, броска по мячу.	2	28.09
5	Правила хвата и использование его в игре. Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	2	05.10
6	Прием и передача мяча в парах на месте. Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег. Учебная игра.	2	12.10
7	Прием и передача мяча в парах в движении. Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	2	19.10
8	Техника выполнения броска с места. Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	2	26.10
9	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	2	09.11
10	Техника приема и остановки мяча корпусом.	2	16.11
11	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	2	23.11
12	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	2	30.11
13	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	2	07.12
14	Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	2	14.12
15	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	2	21.12
16	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	2	28.12
17	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	2	11.01
18	Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки.	2	18.01
19	Игровые упражнения 5х4 и 4х3.	2	25.01
20	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	2	01.02
21	Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1.	2	08.02
22	Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места.	2	15.02
23	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	2	22.02

24	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	2	01.03
25	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	15.03
26	Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	2	29.03
27	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	2	05.04
28	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	2	12.04
29	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	2	19.04
30	Длинная обводка стоек по большой дуге.	2	26.04
31	Техника выполнения короткой обводки.	2	03.05
32	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	10.05
33	Техника выполнения силовой обводки.	2	17.05
34	Учебная игра, подбор взаимодействий	2	24.05
35	Контроль подготовленности занимающихся.	2	31.05

Учебно-методическое обеспечение

1. Беспалько В. П. Программированное обучение /В.П. Беспалько. - М.: Высшая школа, 1970. - 300 с.
2. Золотарев А. П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры основных компонентов соревновательной деятельности /А.П. Золотарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — №4. — С. 41-43.
3. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие/ В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева. — М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для институтов физической культуры/ Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
5. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для пед. ин-тов /В.Л. Уткин. — М.: Просвещение, 1989. — 206 с.