

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«Калевальская районная детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «02» 03 2018

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности по
Флорболу**

Срок реализации программы: 1 год

Ответственный за реализацию:

Тренер-преподаватель Шварченко С.Ю.

п. Калевала

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «ФЛОРБОЛ» разработана для обучения школьников обоих полов в возрасте от 7 до 16 лет игре во флорбол и 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 Флорбола России, регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов – игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

- Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду:
 - бесплатной формы обучения;
 - представления базы и инвентаря на весь период обучения;
 - сравнительно малых затрат на спортивную форму;
 - отсутствие ограничений по полу и возрасту.
- 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. (По принципу: через спортивную игру - к общему настроению, познанию и развитию своих возможностей).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающим интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;

- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная) и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: внимание; память; оперативность мышления и воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Процесс обучения флорболу безусловно связан с общими знаниями и образованием обучаемого, т. к. базируется на знаниях физики (траектория полета, движение, скорость, ускорение, масса, динамика, кинематика, статика и т. п.), знаниях биологии (морфология, физиология, спортивная медицина), информатики (комбинаторика, расчеты, графический анализ игры, прогнозирование и т. п.), истории и других дисциплин, изучение которых в объеме программы дополнит материалы основного школьного курса.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- индивидуально-групповые занятия

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

• Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на

начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

- **Практические** — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальном разборе и по-элементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

- **Комбинированные занятия** — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

- **КОНТРОЛЬНЫЕ** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов).

Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 7 до 16 лет. Особенности физического состояния, возрастного развития обучаемых по годам обучения и возрастным категориям учитываются в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению учебных упражнений, технических элементов и приемов игры. Набор и разбивка учебных групп (команд) по возрасту (полу) производится по рекомендациям Федерации Флорбола (и др. Федераций игровых видов спорта) с целью их возможного участия в официальных соревнованиях на начальных этапах подготовки. Формирование учебных групп и команд для обучения по настоящей программе производится на начальном этапе в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Возрастная категория группы	1	2	3	4	5
Год рождения	2007-2006	2005-2004	2003-2002	2001-2000	1999-1998
Возраст	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Пол	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс обучения строится на принципе добровольности, неразрывен с общим развитием личности обучаемого и продуктивно происходит при выполнении педагогом и обучаемым следующих условий:

- систематически строгая организация посещаемости занятий;
- четкая ориентированность деятельности педагога и обучаемых на каждом занятии в соответствии с учебно-тематическим планом;
- учет педагогом эмоционально-психологических и других индивидуальных особенностей обучаемых на каждом занятии;

- создание и выдерживание требуемого этического и эмоционального фона занятий;
- широкое использование методов заинтересованности в обучении, контроля и оценки усвоения материала;
- строгое соблюдение правил организации и проведения спортивных занятий с точки зрения безопасности для здоровья обучаемых (игровая безопасность, переодевание и выдержка после занятий).

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, основ спортивной техники в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Мин. число обучающихся в группе	Часов в неделю	Требования к подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7-18	15	6	Нормативы по ОФП, СФП

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Учебно – тематический план для спортивно-оздоровительной группы.

№ п/п	Тема	Объем работы
1. Теоретическая подготовка		
1.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
4.	Правила игры в флорбол.	3
5.	Основы техники и тактики игры в флорбол.	3
Итого		10
2. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка.	70
2.	Специальная физическая подготовка.	34
3.	Техническая подготовка.	90
4.	Тактическая подготовка.	
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	12
Итого		216

Учебный план рассчитан на 36 недель (с 01 сентября по 31 мая)

Примерный годовой план-график спортивной подготовки

Месяц	Итого часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май
Материал										
Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Общая физическая подготовка	70	8	8	9	8	7	8	8	8	6
Специальная физическая подготовка	34	4	5	4	4	3	4	4	4	2
Техническая подготовка	50	6	7	6	5	5	4	6	5	6
Тактическая подготовка	40	5	3	5	5	5	5	5	3	4
Контрольные и текущие испытания	12	1	2	1	1	1	1	1	2	2
Итого:	216	25	26	26	24	22	23	25	24	21

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: первый год обучения - уровень углубления (функциональная грамотность); второй, третий год обучения - профессионально - ориентированы (допрофессиональная компетентность);
- уровню действий: первый год обучения - репродуктивно эвристический; второй, третий год обучения - продуктивно-творческий;
- уровню освоения культурных ценностей: первый год обучения - ориентация, адаптация;

Второй, третий год обучения - творческий.

В результате освоения программы первого года обучения каждый обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- знания по истории создания и развитию флорбола в стране и за рубежом;
- устойчивые знания разделов Правил и Регламентов флорбола, определяющих их применение на первом году обучения в игровой практике;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики;

- умения и навыки в объеме начального игрового опыта по технической и тактической подготовкам;
- поэтапно фиксированную динамику общего физического развития, нравственно-психологического состояния;
- знания и навыки спортивно-игровой дисциплины, этики в объеме программы и от участия в спортивно-массовых мероприятиях за период обучения;
- начальное умение самооценки для определения и принятия решения по продолжению обучения.

В результате освоения программы второго и третьего года обучения каждый

обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- дополнительный профессионально-ориентированный уровень знаний правил и Регламентов, обеспечивающий участие в отборочных соревнованиях за право выхода на российские соревнования;
- достаточный опыт игровой практики на уровне городских, областных и региональных соревнованиях, построенный на углубленной технической и тактической подготовке;
- положительную динамику по всем видам подготовки с зачетом по правилам и оценкой технической подготовки на уровне присвоения первичных разрядов;
- повышения уровня общего физического развития, улучшение психологического состояния;
- оценку знаний и навыков спортивно-игровой дисциплины и этики за период обучения;
- предварительную оценку профпригодности для спортивного отбора к дальнейшей подготовке;
- начальный опыт игровой практики Российского и Международного флорбола.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель 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. Цель настоящей программы конкретизируется в следующих задачах:

Образовательные задачи.

1. 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.
2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
3. 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.
4. Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные задачи.

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные обучаемых.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. 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».
4. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие задачи.

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
5. Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

6. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Педагогическая целесообразность настоящей программы базируется:

на сегодняшних результатах в охвате детско-юношеского контингента, определяемых высоким интересом к обучению и занятиям флорболом; на реальных результатах в организации команд детско-юношеского флорбола за конкретный период на базе различных школ.

На очевидной пользе от реализации программы в воспитании и обучении детей флорболу и на принципах построения и реализации настоящей программы.

Рецензия

На дополнительную общеразвивающую программу спортивно-оздоровительного этапа по флорболу

Программа модифицированная, составлена на основании типовой.

Срок реализации программы: до 1 года.

Уровень реализации: основное общее образование.

Автор и ответственный за реализацию: Шварченко С.Ю.

Возраст детей: 7-16 лет

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Калевальская районная ДЮСШ» создает условия для занятия этим видом спорта, поддерживая интерес детей на достижение высоких спортивных результатов. Материал в программе предоставлен системно, грамотно.

Пояснительная записка содержит четко сформулированную цель, задачи, основные показатели программных требований.

Содержательная часть раскрывает основные темы занятий.

Методическая часть содержит особенности методики обучения, требования к занятиям и умениям, предполагаются результаты и формы их отслеживания, систему воспитательной работы, материально-техническое оснащение.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей:

- стимулирует познавательную деятельность детей;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;
- профессиональному самоопределению обучающегося.

Программа актуальна, реалистична, контролируема. Допустима для работы в системе дополнительного образования.

Рецензирование: _____ зам. директора МБУ ДО «Калевальская

РДЮСШ» Ермилов А.В.