

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждено:
приказом №125 от 31.08.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Флорбол – игра для всех»

срок реализации программы: 1 год
возраст детей 6 – 7 лет.

инструктор по физической культуре
Трофимов Евгений Евгеньевич

г. Всеволожск
2022 год

Содержание:

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы	4
1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы	6
1.5 Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы	7
2. Содержательный раздел	9
2.1 Содержание учебного курса	9
Теоретическая подготовка	9
Практическая подготовка	10
2.2 Учебно-тематическое планирование образовательной программы	13
2.3 Система оценки результатов	14
3. Информационно-методическое обеспечение программы	16
3.1 Список литературы	16

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Общие положения

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол – игра для всех» разработана на основе:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»

При разработке дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Флорбол – игра для всех» были использованы:

- Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции под ред. Хренникова Б.О.; Соболевой Ю.М.
- Флорбол правила игры и толкования.
- Флорбол – правила игры.

Актуальность программы.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают игры с мячом. Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Элементарные движения в игре способствуют развитию координации движений, ловкости, вниманию, настойчивости, ребенок не только учится действовать с двумя предметами: клюшкой и мячом, но и приучается управлять направлением движения мяча, точностью передачи мяча, в зависимости от прилагаемых усилий, благодаря чему развивается мышечное чувство, необходимое дошкольникам старшего возраста при подготовке к школе.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления и творческих способностей ребенка.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

Освоение разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем. Обучение по программе «Флорбол – игра для всех» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи.

1. Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Развивающие:

- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства сплочённости, взаимопомощи, взаимосвязанности, понимания ответственности в коллективе;

- развитие игрового мышления;
- развитие мелкой моторики;
- содействовать развитию внимания, памяти.

3. Воспитательные:

- формирование волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям физической культурой;
- формирование у ребенка потребности к здоровому образу жизни.

4. Обучающие:

- знакомство с историей флорбола;
 - знакомство с правилами игры во флорбол;
 - знакомство с игрой флорбол;
- изучение технических навыков игры во флорбол.

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа направлена на:

- развитие физических качеств;
- формирование осанки;
- укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия;
- обучение базовым навыкам игры во флорбол.

Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет.

У ребенка 6 – 7 лет повышаются возможности саморегуляции поведения. Безнапоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные правила и нормы, в том числе этические. Отстаивает свои этические правила и нормы, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми.

На 6–7 году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получает повышенную нагрузку на позвоночник. Эту нагрузку необходимо снимать занятиями в спортивном зале. У детей 7-го года жизни происходит укрепление мышц и связок, растет их

объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому амплитудные движения даются детям легче, чем мелкие, дифференцированные, требующие большой точности. В этом возрасте можно развивать внимание, восприятие, самоконтроль.

Срок реализации программы – 1 год.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы.

К концу второго года обучения дошкольники 6 – 7 лет должны уметь:

1. Знать правила поведения в спортивном зале, правила безопасности при занятиях флорболом.
2. Уметь ориентироваться в зале, выполнять построения, перестроения.
3. Уметь правильным хватом держать клюшку в одной руке, в двух руках.
4. Знать основные правила флорбола.
5. Уметь контролировать мяч на клюшке перед собой, сбоку от себя на месте и в движении.
6. Уметь выполнять прием мяча.
7. Уметь выполнять передачу мяча в парах, в тройках (на месте и в движении).
8. Уметь выполнять ведение мяча, обыгрывая конусы и забивая мяч в ворота.
9. Уметь выполнять упражнения со сменой направления движения, контролируя мяч на клюшке.
10. Уметь выполнять ловлю мяча (вратарская линия).
11. Уметь выполнять ввод мяча в игру (вратарская линия).
12. Уметь выполнять бросок мяча.

1.5 Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы.

Формы обучения:

1. Рассказ.
2. Показательная часть.
3. Обучающая часть.

Методы обучения:

1. Наглядно-действенный (показ, объяснение).
2. Наглядный (демонстрации фото, видео).
3. Словесный (рассказ).
4. Практический (самостоятельная работа детей по заданию педагога).
5. Индивидуально-дифференцированный подход.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.

Продолжительность занятия

- дети 6-7 лет –30 минут

Объем нагрузки

- дети 6-7 лет –2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год

Средства обучения.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

№ п/п	Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
1.	Флорбольные клюшки	По количеству детей
2.	Флорбольные мячи	По количеству детей
3.	Флорбольные ворота	2 шт
4.	Мячи большого диаметра резиновые	По количеству детей
5.	Мячи малого диаметра резиновые	По количеству детей
6.	Скакалки	По количеству детей
7.	Конусы	20 шт
8.	Гимнастическая стенка	При наличии
9.	Гимнастические скамейки	3 шт
10.	Гимнастические маты	8 шт
11.	Манишки разного цвета	По количеству детей

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1	Оформление информационного стенда	Сентябрь
2	Родительское собрание	Октябрь Май

3	Открытые занятия	Ноябрь Май
4	Анкетирование	Май

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание учебного курса

Теоретическая подготовка

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема №3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема №6. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема №7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка детей 6–7 лет

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, по три. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости и направления движения.

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, вращения, 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 лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение голеностопных суставов; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания 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.); ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 15-20 м; челночный бег; эстафетный бег; бег с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой. Прыжки: в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 3-5 м, с 8-10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры.

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры.

«Гонки мячей», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Борьба за мяч»; «Невод», «Перетягивание каната через черту»; «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену».

Эстафеты.

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

2 Специальная физическая подготовка детей 6 – 7 лет

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10 м. Рывки из разных исходных положений в различных направлениях. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, по кругу, восьмерке (лицом вперед). Эстафеты. Беговые упражнения. Ловля и быстрая передача мяча. 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 партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, с места и с разбега. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки из низкого приседа с выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалкой. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой

петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный (длительный) бег. Переменный бег. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. 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», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Растяжка.

3. Техническая подготовка детей 6 – 7 лет

Полевые игроки.

Техника передвижения.

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег с клюшкой в одной руке, в двух руках. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Ходьба спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведения мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (короткое, среднее и широкое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, туловищем, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты.

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка

клюшки.

Вратари.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и ходьбой спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча. Ввод мяча в игру. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

4. Техничко-тактическая подготовка детей 6 – 7 лет

Полевые игроки.

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия. Ведения мяча, обводки, завершение атаки броском по воротам. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи мяча. Приемы мяча. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Игра в «стенку».

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Вратари.

Обучение и закрепление правильному расположению (позиции) 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.

2.2 Комплексно -тематическое планировании

2.3 Система оценки результатов освоения образовательной программы.

6 – 7 лет		
Зачет выполнения правильного хвата клюшки (одной, двумя руками), перехвата клюшки из одной руки в две, изменение игровой стойки флорболиста, в зависимости от изменения игровой ситуации	Визуальная оценка тренером правильности выполнения хвата, перехвата клюшки и изменения игровых стоек	Оценка производится по двухбалльной системе (правильно – не правильно)
Зачет по ведению мяча на клюшке с перехватом ее из одной руки в две, меняя направление движения и огибая конусы, забивая мяч в ворота	Визуальная оценка тренером правильности выполнения задания (сходит ли мяч с клюшки или нет, задевает ли конусы при выполнении ведения мяча, попадает в ворота или нет)	В каждом упражнении - по три попытки
Зачет на знания правил флорбола	Ответы на вопросы тренера	Каждый дошкольник отвечает на поставленный ему вопрос
Зачет на точность попадания мяча в ворота (бросок мяча) находясь по отношению к воротам в разных точках площадки	Количество попаданий мяча в ворота из пяти бросков	При попадании мяча в ворота засчитывается гол и дается 1 балл

5. Информационно-методическое обеспечение программы

5.1 Список используемой литературы.

1. Флорбол правила игры и толкования. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
2. Флорбол – правила игры. - М., 2005.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1986.