

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»
Муниципальное образовательное учреждение
«Райваттальская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол
от «28» июня 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЛРДЮСШ»
/Е.В. Лысенко/
приказ № 5 от «01» июля 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
директор МОУ «РСОШ»
/С.Ф. Корхonen/
«01» июля 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФЛОРБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности,
реализуемая в сетевой форме

Уровень: разноуровневая
1-2 классы – стартовый уровень
3-4 классы – базовый уровень
5 класс – продвинутый уровень

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:
Кузнецова И.А., заместитель директора
МБУ ДО «ЛРДЮСШ»

г. Лахденпохья
2022 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»
Муниципальное образовательное учреждение
«Райваттальская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол
от «28» июня 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЛРДЮСШ»
_____/Е.В. Лысенко/
приказ № ____ от «__» июля 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
директор МОУ «РСОШ»
_____/С.Ф. Корхонен/
«__» _____ 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФЛОРБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности,
реализуемая в сетевой форме

Уровень: разноуровневая
1-2 классы – стартовый уровень
3-4 классы – базовый уровень
5 класс – продвинутый уровень

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:
Кузнецова И.А., заместитель директора
МБУ ДО «ЛРДЮСШ»

г. Лахденпохья

2022 год

I. Пояснительная записка

Флорбол — 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04 февраля 2020 года № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».

При разработке Программы были использованы:

- «Примерная программа по флорболу для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для начинающих обучающихся, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений.
- Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.
- Программа для учителей физической культуры: «Физическая культура, Флорбол 1-9 классы». Автор составитель: А.А.Столяров. Соавторы: Васильев Ю.А., Лукьянов С.А.

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Флорбол (англ. *floorball*, от англ. *floor* — пол и англ. *ball* — мяч) или **хоккей в зале** — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

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.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта,

предъявляя высокие требования в процессе обучения. Это интеграция дополнительного и общего образования в рамках физкультурно-спортивной деятельности. Кадровое и материально-техническое сетевое взаимодействие с общеобразовательным учреждением, способствующее по совместному использованию ресурсов.

Способ реализации сетевого взаимодействия:

- МБУ ДО «ЛРДЮСШ» осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию учебно-тренировочных занятий, организует промежуточную и итоговую аттестацию, подготовку необходимой документации, организовывает совместные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
- МОУ «РСОШ» является базой для проведения учебно-тренировочных занятий (предоставление спортивного зала), участвует в реализации теоретической подготовки (классные руководители проводят занятия по некоторым темам по договоренности), обучающиеся принимают участие в организованных МБУ ДО «ЛРДЮСШ» спортивных мероприятиях согласно общего плана (Приложение 1).

В основу программы легли определенные **педагогические принципы:**

- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Отличительные особенности - больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет.

Условия набора. К занятиям в группах данных этапов допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

Возрастные особенности. У школьников под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность,

совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

На стартовый уровень программы зачисляются обучающиеся следующего возраста:

I группа – 7 – 11 лет

II группа – 12 - 14 лет

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН и составляет от 12 до 15 человек.

Объем и сроки освоения программы.

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 1204 часов.

Программа рассчитана на пять лет обучения. Первый и второй года обучения стартовый уровень – 344 часа. Третий и четвертый года обучения базовый уровень – 516 часов. Пятый год обучения продвинутый уровень – 344 часа.

Форма обучения – очная, в условиях сетевого взаимодействия

Формы проведения:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Количество часов занятий в неделю по годам обучения:

Стартовый этап – 4 учебных часов два раза в неделю;

Базовый этап – 6 учебных часов три раза в

неделю; Продвинутый этап – 8 учебных часов четыре раза в неделю.

II. Цель и задачи программы

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

2.2. Задачи:

Личностные

- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные

- Знания по истории развития флорбола, правилам соревнований;
- Техника безопасности на занятиях;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники флорбола и других физических упражнений.

III. Учебно – тематический план

Виды подготовки	Стартовый уровень						Базовый уровень						Продвинутый уровень			Формы аттестации и контроля
	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			3-ий год обуч.			4-ый год обуч.			5-ый год обуч.			
	теория	практика	всего	теория	Практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	4	-	4	6	-	6	6	0	6	6	0	6	6	0	6	Опрос
Общая физическая (ОФП)	2	42	44	2	36	38	4	56	60	4	56	60	4	60	64	Тестирование
Специальная физическая (СФП)	2	32	34	2	22	24	4	46	50	4	46	50	4	50	54	Тестирование
Технико-тактическое мастерство	2	76	78	2	80	82	4	106	110	4	106	110	4	134	138	Тестирование
Медицинский осмотр	-	2	2	-	-	2	-	2	2	-	2	2	0	2	2	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	42	46	Тестирование
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях	2	8	10	4	16	20	6	24	30	6	24	30	6	28	34	Сдача контрольных нормативов
ВСЕГО:	12	160	172	16	156	172	24	234	258	24	234	258	28	316	344	1204

IV. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

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

Формы аттестации и контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата:

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

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

Выполнение упражнений на расслабление.

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.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.

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 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.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

4. Техничко-тактическое мастерство:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.

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 передачи 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.

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

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;
- тактика игры в защите;
- тактика игры в численном большинстве;
- тактика игры в численном меньшинстве.

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

Отработка базовых элементов тактической подготовки:- перемещения;- передача мяча;- тактика игры в нападении;- тактика игры в защите.

Формы аттестации и контроля: учебно - тренировочные игры. Тестирование.

5. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях.

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
- Участие в соревнованиях.

2-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Формы промежуточной аттестации и контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

Практика. 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости 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, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для 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 и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами:

броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорениям до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10,15м. 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. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. 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». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег, переменный бег. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. 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, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

4. Техничко-тактичское мастерство:

Теория. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения

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

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

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

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

5. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях.

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
- Участие в соревнованиях.

3-ий год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям флорболом. Понятие об обучении и тренировки в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.

Формы аттестации и контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Специфика средств общей подготовки. Общая физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой

шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты впереди назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7 передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, футбол, хоккей с шайбой и мячом.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Формы аттестации и контроля: тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Специфика средств специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение,

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

4. Техничко-тактическое мастерство:

Теория. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря. (На основе программы для данного года).

Практика.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении справа и слева, прямой бросок справа и слева со щелчка и кистью. Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Остановка катящегося мяча с лева и права. Остановка мяча и броски по воротам. Ведения мяча без отрыва от нее клюшкой, обманные движения при передаче мяча. Обманные движения клюшкой и мячом, отбор мяча с выпадом в права и лево.

Техника игры вратаря: остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контр атаке.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

5. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях.

Теория. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практика.

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).

- Участие в соревнованиях.

4-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Основы методики обучения и тренировки по флорболу.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей.

Формы аттестации и контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски,

ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 15 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 15 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 – 30 м, 3x30 – 40 м, 4x50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 50 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

Формы аттестации и контроля: тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практика. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

4. Техничко-тактическое мастерство:

Теория. Анализ технических приёмов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

Практика.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике: тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.

Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении.

Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.

Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды.

Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре.

Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

5. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях.

Теория. Установка игрокам перед соревнованиями. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика.

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
- Участие в соревнованиях.

5-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в флорбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ключка и мяч.

Основы методики обучения и тренировки по флорболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Формы аттестации и контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 – 30 м, 3x30 – 40 м, 4x50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 50 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

Формы аттестации и контроля: тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практика. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

4. Техничко-тактическое мастерство:

Теория. Характеристика техники и тактики сильнейших юных флорболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Практика.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике: тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу с права и слева.

Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении.

Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.

Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды.

Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре.

Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

5. Судейская практика.

Теория. Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу. Игра в меньшинстве и большинстве. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Проведение соревнований по флорболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Практика.

- Составить положение о проведении соревнований по флорболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Формы аттестации и контроля: тестирование.

6. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях.

Теория. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика.

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
- Участие в соревнованиях.

V. Планируемые 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.

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Каникулы	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	с 01 июля по 31 августа	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю по 2 акад. часа
2 год	01 сентября	с 01 июля по 31 августа	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю по 2 акад. часа
3 год	01 сентября	с 01 июля по 31 августа	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю по 2 акад. часа
4 год	01 сентября	с 01 июля по 31 августа	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю по 2 акад. часа
5 год	01 сентября	с 01 июля по 31 августа	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю по 2 акад. часа

1-ый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 4 ч.				
1-2	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма	2	опрос	Сент.
3-4	Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	2	опрос	Окт.
Общая физическая подготовка (теория – 2 ч., практика - 42 ч.)				
5-6	Теория	2	опрос	Сент.-окт.
7-12	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	6	тестирование	Сент.
13-18	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности	6	тестирование	Окт.
19-22	Выполнение упражнений на расслабление (заминка)	4	тестирование	Ноябрь
23-28	Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении	6	тестирование	Дек.
29-34	Отработка упражнений для мышц шеи	6	тестирование	Янв.- Февр.
35-40	Отработка упражнений для мышц туловища	6	тестирование	Март – апр.
41-44	Отработка упражнений для мышц ног	4	тестирование	Май
45-48	Выполнение упражнений в парах	4	тестирование	Июнь
Специальная физическая подготовка (теория – 2 ч., практика – 32 ч.)				
49-50	Теория	2	опрос	Сент. –окт.
51-54	Выполнение прыжковых упражнений	4	тестирование	Сент. –окт.
55-58	Выполнение беговых упражнений	4	тестирование	
59-62	Упражнения с футбольными и баскетбольными мячами	4	тестирование	Нояб.-дек.
63-66	Упражнения с элементами падения	4	тестирование	Янв.-февр.
67-70	Отработка выполнения упражнений на скорость	4	тестирование	Март-май

71-76	Подвижные игры	6	-	Уч.год
77-82	Спортивные игры	6	-	Уч.год
Технико-тактическое мастерство (теория - 2 ч., практика – 76 ч.)				
83-84	Теория	2	опрос	Окт.-нояб.
85-96	Выполнение технических элементов выполнения бросков	12	тестирование	Окт.-нояб.
97-110	Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча	14	тестирование	Дек.
111-124	Отработка базовых элементов технической подготовки	14	тестирование	Янв.-февр.
125-136	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве	12	тестирование	Март
137-148	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.	12	тестирование	Апр.-май
149-160	Отработка базовых элементов тактической подготовки	12	тестирование	июнь
Медицинский осмотр – 2 ч.				
161-162	Медицинский осмотр	2	-	Сент.
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях				
163-172	- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). - Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). - Участие в соревнованиях.	10	тестирование	Уч.год

2-ой год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 6 ч.				
1-2	Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.	2	опрос	Сент.
3-4	Поведение игроков во время тренировок и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2	опрос	Окт.
5-6	Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.	2	опрос	Окт.
Общая физическая подготовка (теория – 2 ч., практика - 36 ч.)				
7-8	Теория	2	опрос	Сент.
9-14	Строевые упражнения	6	тестирование	Сент.-окт.
15-22	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	тестирование	Окт.-ноябрь
23-30	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	тестирование	Ноябрь-дек.
31-44	Легкоатлетические упражнения	14	тестирование	Янв.-июнь
Специальная физическая подготовка (теория – 2 ч., практика – 22 ч.)				
45-46	Теория	2	опрос	Сент.
47-52	Упражнения для развития быстроты	6	тестирование	Окт.
53-56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	тестирование	Ноябрь

57-60	Упражнения для развития выносливости	4	тестирование	Дек.
61-64	Упражнения для развития ловкости	4	тестирование	Февр.
65-68	Упражнения для развития гибкости	4	тестирование	Март
Технико-тактическое мастерство (теория - 2 ч., практика – 80 ч.)				
69-70	Теория	2	опрос	окт.
71-96	Техника передвижения	26	тестирование	Уч.год
97-122	Техника нападения	26	тестирование	Уч.год
123-150	Техника защиты	28	тестирование	Уч.год
Медицинский осмотр – 2 ч.				
151-152	Медицинский осмотр	2	-	Сент.
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях				
153-172	- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). - Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). - Участие в соревнованиях.	20	тестирование	Уч.год

3-ий год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 6 ч.				
1-2	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.	2	опрос	Сент.
3-4	Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям флорболом.	2	опрос	Окт.
5-6	Понятие об обучении и тренировки в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.	2	опрос	Сент.
Общая физическая подготовка (теория – 4 ч., практика - 56 ч.)				
7-8	Специфика средств общей подготовки	2	Опрос	Сент.
9-10	ОФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
11-22	Строевые упражнения	12	Тестирование	Сент., ноябрь, январь, март, май
23-30	Гимнастические упражнения	8	Тестирование	Окт., дек.
31-38	Упражнения для мышц ног и таза	8	Тестирование	Ноябрь, дек.
39-46	Акробатические упражнения	8	Тестирование	Дек., январь.
47-54	Легкоатлетические упражнения	8	Тестирование	Февр., март
55-60	Спортивные игры	6	Тестирование	Уч.год
61-66	Подвижные игры	6	Тестирование	Уч.год
Специальная физическая подготовка (теория – 4 ч., практика – 46 ч.)				
67-68	Специфика средств специальной физической подготовки	2	Опрос	Сент.

69-70	СФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
71-104	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	34	Тестирование	Уч.год
105-116	Подвижные игры («Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий)	12	Тестирование	Уч.год
Технико-тактическое мастерство (теория - 4 ч., практика – 106 ч.)				
117-118	Понятие о технике. Анализ технических приемов	2	Опрос	Сент.
119-120	Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря	2	Опрос	Янв.
121-153	Техника игры	32	Тестирование	Уч.год
154-163	Техника игры вратаря	10		Янв., февр.
164-179	Тактика игры (групповые действия (взаимодействие игроков)	16	Тестирование	Уч.год
180-195	Тактика игры (командные действия (функции игроков при атаке и обороне)	16	Тестирование	Уч.год
196-226	Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)	32	Тестирование	Уч.год
Медицинский осмотр – 2 ч.				
227-228	Медицинский осмотр	2	-	Сент.
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях				
229-230	Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр, Характеристика противника. Тактический план игры.	6	Опрос	Уч.го
231-258	- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). - Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). - Участие в соревнованиях.	24	тестирование	Уч.год

4-ый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 6 ч.				
1-2	Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	2	опрос	Сент.
3-4	Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.	2	опрос	Окт.
5-6	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его	2	опрос	Сент.

	особенностей.			
Общая физическая подготовка (теория – 4 ч., практика - 56 ч.)				
7-8	Методы и средства ОФП.	2	Опрос	Сент.
9-10	ОФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
11-20	Строевые упражнения	10	Тестирование	Сент., ноябрь, январь, март, май
21-28	Гимнастические упражнения	8	Тестирование	Окт., дек.
29-34	Упражнения для мышц туловища и шеи	6		
35-40	Упражнения для мышц ног и таза	6	Тестирование	Ноябрь, дек.
41-46	Акробатические упражнения	6	Тестирование	Дек., январь.
47-54	Легкоатлетические упражнения	8	Тестирование	Февр., март
55-60	Спортивные игры	6	Тестирование	Уч.год
61-66	Подвижные игры	6	Тестирование	Уч.год
Специальная физическая подготовка (теория – 4 ч., практика – 46 ч.)				
67-68	Методы и средства СФП	2	Опрос	Сент.
69-70	СФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
71-98	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	28	Тестирование	Уч.год
99-104	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	Тестирование	Уч.год
105-108	Упражнения для развития выносливости	4	Тестирование	Ноябрь
109-112	Упражнения для развития ловкости	4	Тестирование	Дек.
113-116	Упражнения для развития гибкости	4	Тестирование	Январь.
Технико-тактическое мастерство (теория - 4 ч., практика – 106 ч.)				
117-118	Анализ технических приемов и тактических действий	2	Опрос	Сент.
119-120	Единство техники и тактики игры	2	Опрос	Окт..
121-153	Техника защиты и нападения	32	Тестирование	Уч.год
154-163	Техника игры вратаря (отбор и отбивания мяча в нападении)	10		Январь, февр.
164-179	Тактика игры (индивидуальные и групповые действия)	16	Тестирование	Уч.год
180-195	Техника нападения (индивидуальные и групповые действия)	16	Тестирование	Уч.год
196-226	Действия с мячом	32	Тестирование	Уч.год
Медицинский осмотр – 2 ч.				
227-228	Медицинский осмотр	2	-	Сент.
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях				
229-230	Установка игрокам перед соревнованиями. Технический план игры командам и задания отдельным игрокам. Хар-ка команды противника. Общая оценка игры.	6	Опрос	Уч.го
231-258	- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).	24	тестирование	Уч.год

	- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). - Участие в соревнованиях.			
--	---	--	--	--

5-ый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 6 ч.				
1-2	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	опрос	Сент.
3-4	Основы методики обучения и тренировки по флорболу	2	опрос	Окт.
5-6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	опрос	Сент.
Общая физическая подготовка (теория – 4 ч., практика - 60 ч.)				
7-8	Методы и средства ОФП.	2	Опрос	Сент.
9-10	ОФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
11-20	Строевые упражнения	10	Тестирование	Сент., ноябрь, январь, март, май
21-28	Гимнастические упражнения	8	Тестирование	Окт., дек.
29-34	Упражнения для мышц туловища и шеи	6		
35-40	Упражнения для мышц ног и таза	6	Тестирование	Ноябрь, дек.
41-46	Акробатические упражнения	6	Тестирование	Дек., январь.
47-54	Легкоатлетические упражнения	8	Тестирование	Февр., март
55-62	Спортивные игры	8	Тестирование	Уч.год
63-70	Подвижные игры	8	Тестирование	Уч.год
Специальная физическая подготовка (теория – 4 ч., практика – 50 ч.)				
71-72	Методы и средства СФП	2	Опрос	Сент.
73-74	СФП в различные возрастные периоды	2	Опрос	Окт.
75-102	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	28	Тестирование	Уч.год
103-108	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	Тестирование	Уч.год
109-114	Упражнения для развития выносливости	6	Тестирование	Ноябрь
115-120	Упражнения для развития ловкости	6	Тестирование	Дек.
121-124	Упражнения для развития гибкости	4	Тестирование	Январь.
Технико-тактическое мастерство (теория - 4 ч., практика – 134 ч.)				
125-126	Хар-ка техники и тактики сильнейших юных футболистов	2	Опрос	Сент.
127-128	Анализ технических приемов и тактических действий	2	Опрос	Окт..
129-166	Техника защиты и нападения	38	Тестирование	Уч.год
167-176	Техника игры вратаря (Руководство обороной. Умение организовать атаку на ворота противника)	10		Январь, февр.
177-200	Тактика игры (совершенствование ранее изученных технических приемов)	24	Тестирование	Уч.год
201-	Техника нападения (индивидуальные и	24	Тестирование	Уч.год

224	коандные действия)			
225-262	Действия с мячом	38	Тестирование	Уч.год
Медицинский осмотр – 2 ч.				
263-264	Медицинский осмотр	2	-	Сент.
Судейская практика (теория – 4 ч., практика – 42 ч.)				
265-266	Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу. Игра в меньшинстве и большинстве. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.	2	Опрос	Янв.
267-268	Обязанности судей. Проведение соревнований по флорболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.	2	Опрос	
269-310	Практика	42	Тестирование	Уч.год
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях				
311-316	Технический план игры командам и задания отдельным игрокам. Хар-ка команды противника. Общая оценка игры. Разбор проведенной игры	6	Опрос	Уч.год
317-344	- Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). - Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). - Участие в соревнованиях.	28	тестирование	Уч.год

VII. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала по программе «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

Предметные результаты:

- знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

VIII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база): спортивный комплекс (общая площадь 629,4 кв.м) – тренажерный зал, спортивный зал, спортивная база по адресу: Лахденпохский р-он, пос. Хийтола, ул. Ленина, д. 14 б.

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Спортивная площадка с бортиками	1
Спортивные раздевалки	2
Ворота для флорбола (160X115 см)	1 пара
Ворота для флорбола (90X60 см) тренировочные	1 пара
Клюшки для флорбола	20
Мячи для флорбола	50

Конусы тренировочные	10
Защита вратаря	2 комплекта
Тренажер для отработки точности броска	2

Педагогические кадры:

- педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации лыжные гонки);
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Информационное обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники по флорболу;
- правила по флорболу;
- учебники по физической культуре;
- использование видео-фрагментов и интернет источников.
- интернет источники - <https://infourok.ru/sbornik-uchebnometodicheskikh-materialov-po-vidu-sporta-florbol-1835554.html>
- <https://www.art-talant.org/publikacii/15344-novyy-vid-sportaflorbol>
- <https://floorballnn.ru/>

IX. Формы аттестации

Способы проверки - контрольные испытания, тестирование, выполнение нормативов и участие в соревнованиях:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Участие в районных, городских соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования среди тренировочных групп;
- соревнования школьного, районного уровня;
- участие в республиканских соревнованиях.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

Оценочные материалы:

1. Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения).

2. Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов

I группа

Контрольные упражнения	Пол	Возраст					
		7	8	9	10	11	12
Прыжок в длину с места (м)	м	120	140	148	160	170	180
	д	115	135	145	158	160	165
Бег на 30 м с места (с)	м	6,7	6,9	5,9	5,4	4,9	5,1
	д	7,1	6,8	6,1	5,9	5,6	5,3
Челночный бег (с)	м	10,0	9,2	9,6	8,5	8,2	7,9
	д	10,4	9,9	9,5	8,7	8,5	8,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	10	12	17	22	26	28
	д	6	8	10	13	14	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	м	24	32	36	42	44	46
	д	21	28	32	36	38	40
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13,0	11,7	10,2	8,9	8,7	8,5
	д	13,5	13,2	13,5	12,2	11,4	11,8
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	10,2	9,8	9,4	8,7	8,5	8,2
	д	10,6	10,2	9,8	9,1	8,0	8,6
Удары по воротам на время (с) (10 бросков)	м	12,8	12,4	12,0	11,5	11,2	11,0
	д	14,8	14,4	14,0	13,5	13,2	13,0

II группа

Контрольные упражнения	Пол	Возраст					
		13	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (м)	м	170	190	215	210	230	240
	д	150	160	180	170	185	220
Бег на 30 м с места (с)	м	5,3	5,1	4,7	4,5	4,4	4,3
	д	5,6	5,4	5,0	5,5	5,0	4,6
Челночный бег (с)	м	8,1	7,8	7,2	7,6	6,9	7,1
	д	9,0	8,8	8,0	8,7	7,9	7,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	20	24	36	31	42	44
	д	8	10	15	11	16	17
Поднимание туловища из положения лежа на спине	м	35	39	49	40	50	48
	д	31	34	43	36	44	43
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	д	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	д	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Удары по воротам на время (с) (10 бросков)	м	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
	д	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8

Х. Методические и информационные материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно, в условиях сетевого взаимодействия

Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом)
- Игровые методы (игра, соревнования).

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Форма организации учебного занятия: командная, малыми группами, индивидуальная, разновозрастные

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, общеразвивающих упражнений, флорбол, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, лыжный инвентарь, инвентарь для подвижных, спортивных игр.

XI. Список используемой литературы

Литература для преподавателей:

1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
2. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. Пособие и программа.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. – 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Литература для обучающихся:

1. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование/А.А. Баженов. – М.:СпортАкадемПресс, 2001 г.
2. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст]: – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.

3. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
5. Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга.

ПЛАН совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

Наименование мероприятия (план, сумма)	Место проведения	Месяц проведения
Муниципальный этап Всероссийской гонки «Лыжня России»	Лыжная трасса ДЮСШ	Февр.
Муниципальный фестиваль «Отцовский патруль. Мы GoTОВы»	Центр тестирования	Февр.
Районный Турнир по футболу, посв. 23 февраля	ФОК	Февр.
Спортивные соревнования, посв. Международному Дню спорта	Спорт.зал ДЮСШ Спорт.зал РСОШ	Апр.
Турнир по мини-футболу среди команд младшего возраста	ФОК	Апр.
Турнир по флорболу	Спорт.комплекс РСОШ	Май
Фестиваль семейных команд «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спорт.зал ДЮСШ Спорт.зал РСОШ	Май
Фестиваль «ВФСК в жизни дошколят и младших школьников»	Центр тестирования	Май
Спортивные мероприятия, посв. Дню России	Спорт.зал ДЮСШ Спорт.зал РСОШ	Июнь
Всероссийский день бега «Кросс Нации»	трасса ДЮСШ	Сент.
Соревнования по мини-баскетболу	Спорт.зал ДЮСШ	Окт.
Спортивные мероприятия, посв. Дню ходьбы	Трасса ДЮСШ	Окт.
Турнир флорболу, посвященный Новогодним праздникам	Спорт.комплекс РСОШ	Дек.