



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 180**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Исполняющий обязанности  
Директора МАОУ лицея №180  
*Смолина* О.В.Смолина  
«1» *сентября* 2020 г.



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

**«Флорбол»**

**в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»  
национального проекта «Образование»**

**Возраст обучающихся: с 7 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Андрианов Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *спортивную направленность*. Реализуется программа в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Образовательная программа дополнительного образования детей «ФЛОРБОЛ» разработана для обучения школьников обоих полов в возрасте от 7 до 16 лет игре во флорбол и составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации Флорбола России, регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

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

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

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

- Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности в виду:
  - бесплатной формы обучения;
  - представления базы и инвентаря на весь период обучения;
  - сравнительно малых затрат на спортивную форму;
  - отсутствие ограничений по полу и возрасту.
- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

Возможность достижения относительно **ВЫСОКИХ** результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея,

предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке. Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.

- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и немышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта. (По принципу: через спортивную игру к общему настроению, познанию и развитию своих возможностей)

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

#### **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ**

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

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;
- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и зарубежом.

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

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

#### **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- индивидуально-групповые занятия

#### **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ**

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

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи.

Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

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

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

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

• **КОНТРОЛЬНЫЕ** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики. Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

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

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

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- знания по истории создания и развитию флорбола в стране и за рубежом;
- устойчивые знания разделов Правил и Регламентов флорбола, определяющих их применение на первом году обучения в игровой практике;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики;
- умения и навыки в объеме начального игрового опыта по технической и тактической подготовкам;
- поэтапно фиксированную динамику общего физического развития, нравственно- психологического состояния;
- знания и навыки спортивно-игровой дисциплины, этики в объеме программы и участия в спортивно-массовых мероприятиях за период обучения;
- начальное умение самооценки для определения и принятия решения по продолжению обучения.

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

- дополнительный профессионально-ориентированный уровень знаний правил и Регламентов, обеспечивающий участие в отборочных соревнованиях за право выхода на российские соревнования;
- достаточный опыт игровой практики на уровне городских, областных и региональных соревнованиях, построенный на углубленной технической и тактической подготовке;
- положительную динамику по всем видам подготовки с зачетом по правилам и оценкой технической подготовки на уровне присвоения первичных разрядов;

- повышения уровня общего физического развития, улучшение психологического состояния;
- оценку знаний и навыков спортивно-игровой дисциплины и этики за периодобучения;
- предварительную оценку профпригодности для спортивного отбора к дальнейшей подготовке;
- начальный опыт игровой практики Российского и Международногофлорбола.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы — создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков.

Цель настоящей программы конкретизируется в следующих задачах:

### **Образовательные задачи.**

1. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практикефлорбола.
3. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
4. Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображенияобучаемых.

### **Воспитательные задачи.**

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивностиобучаемых.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуальноивсоставегруппы(команды)наоснове восприятиякритикипреподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».
4. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

### **Развивающие задачи.**

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателейдиагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижениирезультатов.

3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
5. Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
6. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Педагогическая целесообразность настоящей программы базируется:

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

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

#### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Условия набора и формирования групп:

в объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 10 до 17 лет

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

##### **Режим занятий.**

1 группа (7-9 лет) 3 раза в неделю по 2 часа

2 группа (10-12 лет) 3 раза в неделю по 2 часа

Занятие продолжительностью 45 минут три раза в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

*Формы организации образовательной деятельности*

-индивидуально-групповая;

-групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

-по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);

-индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

*Методы обучения.*

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);

- наглядные (просмотр видеоматериалов);

- практические (выполнение заданий)

При переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, обучение организуется в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»

*Занятия строятся по определенной структуре:*

- Подготовительная (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения и пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

*При выборе методов ведения занятия используются:*

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;
- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного



двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:*

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

*Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:*

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

*Ожидаемые результаты:*

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по флорболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол»

Наименование раздела	Год обучения		Всего часов
	1 год 1 группа	2 год 1 группа	
Вводное занятие	1	2	3
История флорбола	1	2	3
Правила игры в флорбол.	1	2	3
Общая физическая подготовка	27	43	70
Специальная физическая подготовка	44	40	84
Техническая подготовка	34	40	74
Тактическая подготовка	34	46	80
Контрольная игра. Подведение итогов года.	2	4	6
Итого	144	180	324

### ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

- систематически строгая организация посещаемости занятий;
- четкая ориентированность деятельности педагога и обучаемых на каждом занятии в соответствии с учебно-тематическим планом;
- учет педагогом эмоционально-психологических и других индивидуальных особенностей обучаемых на каждом занятии;
- создание и выдерживание требуемого этического и эмоционального фона занятий;
- широкое использование методов заинтересованности в обучении, контроля и оценки усвоения материала;
- строгое соблюдение правил организации и проведения спортивных занятий с точки зрения безопасности для здоровья обучаемых (игровая безопасность, передевание и выдержка после занятий).

## ОБЗОР ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

После набора и распределения по возрастным группам контингента обучаемых проводится беседа по порядку обучения, знакомство и подробная регистрация обучаемых, установление контакта и связи с родителями обучаемых.

В течение первого года обучения дети получают начальные знания Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, историю создания и развития этого вида спорта. На первых занятиях обучаемые знакомятся с идеологией игры, безопасностью при обучении игре. Наряду с постоянным знакомством с Правилами игры проводится опрос, тестирование и предварительное сравнение индивидуальных физических данных и особенностей обучаемых.

Далее начинается привитие начальных навыков общефизической подготовки (ОФП) будущих флорболистов на базе изучения комплексов упражнений и упражнений общекомандной разминки. Позднее (с 3,4 занятия), обучаемые знакомятся с упражнениями специальной физической подготовки, на базе которых далее начинается индивидуальная техническая подготовка (работа клюшкой, мячом). Начальные теоретические знания на каждом занятии закрепляются практическим умением и навыками, проверка которых производится на каждом занятии игровой практикой. Достаточное время в подготовке уделяется на каждом занятии для становления, формирования и развития психологического климата и общего эмоционального фона занятий.

В течение первого месяца занятий производится диспансеризация и оформление допуска к обучению флорболом, а также начальная диагностика и регистрация индивидуальных данных и особенностей каждого обучаемого. Важную роль на первом году обучения играет информация по состоянию и развитию флорбола в виде иллюстративного материала, видеозаписей соревнований и выступлений, повышающие интерес занятиями дающие ощущения реальной возможности приблизиться самим к этим событиям. Кроме того, в программу первого года обучения безусловно входит участие в соревнованиях среди соответствующих возрастных категорий в течение всего периода.

Основной упор на первом году обучения делается на становление и начальную подготовку по индивидуальной игровой технике, первичные навыки игры в команде на базе начальной тактической подготовки, становление и формирование спортивной дисциплины и этики на базе начального изучения правил и Регламентов флорбола. Обучение по программе и учебно-тематическому плану первого года заканчивается по плану рядом контрольных проверок знаний, умений и навыков, в том числе контрольной игровой практикой в турнирах и соревнованиях.

**Содержание программы 1 года обучения.  
Учебно- тематический план.**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Собеседование
2.	История флорбола	1	1		Доклад
3	Правила игры в флорбол.	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
4	Общая физическая подготовка				Контрольные упражнения
	Развитие скоростных качеств	12		12	Учебная игра
	Развитие координационных качеств	15	0,5	14,5	Практическая работа
5	Специальная физическая подготовка				Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
	Техники ведения мяча	15		15	Выполнение упражнений
	Ознакомление с видами бросков мяча	15	1	14	Соревновательная деятельность
	Ознакомление с видами передач.	14	1	13	Учебная игра
6	Техническая подготовка				Учебная игра
	Виды ударов	17	0,5	16,5	Контрольные упражнения
	Технические приёмы	17	0,5	16,5	Контрольные упражнения
7	Тактическая подготовка				Соревновательная деятельность
	Приём –ведение-бросок	14	1	13	Выполнение упражнений
	Развитие атаки	6		6	Учебная игра
	Техника приёма мяча	14	1	13	Контрольные упражнения
8.	Контрольная игра. Подведение итогов года.	2		2	Учебная игра
	Всего	144	8	136	

Раздел 1 Введение.

Тема 1.1. Флорбол – как вид спорта.

Теория: Ознакомление учащихся с программой на учебный год.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

Пожарная безопасность. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2 История флорбола.

Тема 2.1. Флорбол в России и за рубежом.

Теория: Режим спортсмена, личная гигиена.

Раздел 3 Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование 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.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.

Практика: 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 по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Тема 4.2. Упражнения для развития ловкости.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Раздел 5 Техническая подготовка (ТХП).

Тема 5.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.2. Техника нападения.

Практика: Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.3. Техника защиты.

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

Тема 5.4. Техника игры вратаря.

Практика: Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Раздел 6 Тактическая подготовка (ТП).

Тема 6.1. Тактика игры и нападения.

Практика: Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тема 6.2. Тактика игры в защите.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта.

Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря.

Спаренный отбор.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тема 6.3. Тактика игры вратаря.

Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игровых мышления в спортивных и подвижных играх.

Раздел 7 Контрольные нормативы. Контрольная игра.

Подведение итогов года.

Практика: Прыжок в длину с места; прыжки через скакалку; челночный бег -3-10м; метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

Участие в соревнованиях.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники

флорбола; учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам; эстафеты; дружеские встречи; соревнования между школами; подвижные и спортивные игры.

#### ОБЗОР ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

На основе полученной подготовки продолжается дальнейшее укрепление физического и психологического состояния на базе усложненных упражнений и комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Одновременно на каждом занятии производится углубленная правовая подготовка флорболистов на основе детального изучения Правил и Регламентов флорбола с отработкой стандартных положений в игровой практике, что к середине второго года обучения заканчивается дачей зачетов. Как видно из учебно-тематического плана второго года обучения — увеличение учебного времени на техническую и тактическую подготовку (ТЕП, ТАП), проверку знаний, умений и навыков в игровой практике говорит об углубленной детальной проработке элементов ТЕП (ИТЕП) и ТАП и доведении уровня этой подготовки до присвоения первичных разрядов обучаемым, набравшим количество официальных игр до установленной нормы. Используемые принципы и методы обучения флорболу на втором году должны обеспечить ожидаемые результаты в возможности проведения игровой практики скоростного, тактически грамотного флорбола на грамотной правовой основе.

Реальным результатом окончания двухлетнего обучения по данной программе является спортсмен-флорболист (группа спортсменов, команда), готовые продолжить обучение в специальных отделениях ДЮСШ и др. спортивных учебных заведениях.

#### Содержание программы 2 года обучения. Учебно- тематический план.

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Собеседование
2.	История флорбола	2	2		Доклад
3	Правила игры в флорбол.	2	1	1	Контрольные упражнения
4	Общая физическая подготовка				Контрольные упражнения
	Развитие скоростных качеств	18		18	Учебная игра
	Развитие координационных качеств	25	1	24	Практическая работа
5	Специальная физическая подготовка				Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
	Техники ведения мяча	15		15	Выполнение упражнений
	Ознакомление с видами бросков мяча	15	2	13	Соревновательная деятельность
	Ознакомление с видами передач.	10	2	8	Учебная игра

6	Техническая подготовка				Учебная игра
	Виды ударов	20	1	19	Контрольные упражнения
	Технические приёмы	20	1	19	Контрольные упражнения
7	Тактическая подготовка				Соревновательная деятельность
	Приём – ведение-бросок	18	2	16	Выполнение упражнений
	Развитие атаки	12		12	Учебная игра
	Техника приёма мяча	16	2	14	Контрольные упражнения
8.	Контрольная игра. Подведение итогов года.	4		4	Учебная игра
	Всего	180	16	164	

## Раздел 1 Введение.

Тема 1.1. Флорбол – как вид спорта.

Теория: Ознакомление учащихся с программой на учебный год.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

Пожарная безопасность. Оказание первой помощи при травмах.

## Раздел 2 История флорбола.

Тема 2.1. Флорбол в России и за рубежом.

Теория: Режим спортсмена, личная гигиена.

## Раздел 3 Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование 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.

## Раздел 4 Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.

Практика: По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направления. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Тема 4.2. Упражнения для развития ловкости.



Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Раздел 5 Техническая подготовка (ТХП).

Тема 5.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.2. Техника нападения.

Практика: Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.3. Техника защиты.

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

Тема 5.4. Техника игры вратаря.

Практика: Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетающих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Раздел 6 Тактическая подготовка (ТП).

Тема 6.1. Тактика игры и нападения.

Практика: Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тема 6.2. Тактика игры в защите.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в

«стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря.

Спаренный отбор.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тема 6.3. Тактика игры вратаря.

Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных, тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Раздел 7 Контрольные нормативы. Контрольная игра.

Подведение итогов года.

Практика: Прыжок в длину с места; прыжки через скакалку; челночный бег -3-10м; метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

Участие в соревнованиях.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола; учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам; эстафеты; дружеские встречи; соревнования между школами; подвижные и спортивные игры.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Введение	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный		Собеседование
2.	История развития флорбола	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Доклад
3	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практическая беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

4	Общая физическая подготовка	Практическое	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
5	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
6	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Контрольные упражнения
7	Контроль подготовленности занимающихся	Практическое	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
8	Контрольные упражнения и соревнования	Практическое	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

### **Контрольные упражнения и нормативы.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

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

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

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

### **Оценочные и методические материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса,

тестирования, анализа полученных данных.

### **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался флорбол?
  10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда флорболиста?
  5. Основные правила в флорболе?
  6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит флорбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

### **Формы и методы контроля**

Контрольные занятия

Практические занятия

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

### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование получено в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

№	Оборудование	Количество
1	Гантели массивные (набор)	1 шт.
2	Стойка для обводки	3 шт.
3	Подставка для мяча	2 шт.
4	Секундомер	2 шт.

5	Мячи флорбольные	10 шт.
6	Щитки на голени, защитная экипировка вратаря	1 шт
7	Мячи теннисные	15 шт.
8	Конусы и стойки;	10 шт.
9	Скакалки	30 шт.
10	Клюшки для флорбола;	20 шт.

#### **Список литературы, использованный при написании программы**

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
3. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
4. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 84 с.

#### **Список литературы, рекомендуемый для родителей и обучающихся**

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
2. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

#### **Рекомендуемые ссылки**

1. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
2. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
3. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов.

