

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ
(ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Центра творчества «Московия»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра творчества
«Московия» г.о. Долгопрудный
Ивашова Е.Е.
Приказ № 114/1 от 01.08.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

Флорбол «Клуб Атом»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Воробьева Ирина Вячеславовна
педагог дополнительного образования

г.о. Долгопрудный, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по флорболу разработана для обучения школьников обоих полов в возрасте от 7 до 15 лет игре во флорбол и составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации Флорбола России, регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

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

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду:

- бесплатной формы обучения;
- представления базы и инвентаря на весь период обучения;
- сравнительно малых затрат на спортивную форму;
- отсутствие ограничений по полу и возрасту.

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

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

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

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

Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта. (По принципу: через спортивную игру - к общему настроению, познанию и развитию своих возможностей).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

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

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

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

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

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

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

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- индивидуально-групповые занятия

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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

- уровню освоения, уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий: репродуктивно эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей: ориентация, адаптация;

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

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование и гармоничное развитие личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков.

Цель настоящей программы конкретизируется в следующих **задачах**:

Образовательные задачи.

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

Воспитательные задачи.

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

Развивающие задачи.

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

Педагогическая целесообразность настоящей программы базируется:

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

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

Федерация Флорбола Московской области, как официальный представитель Комитета по физической культуре и спорту Москвы по организации и развитию флорбола, рассматривает педагогическую целесообразность настоящей программы, как одно из главных направлений для создания любительских клубов и команд по данному виду спорта, и принимает активное участие в реализации программы в части организации игровой практики обучаемых.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 7 до 15 лет. Особенности физического состояния, возрастного развития обучаемых по годам обучения и возрастным категориям учитываются в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению учебных упражнений, технических элементов и приемов игры. Набор и разбивка учебных групп (команд) по возрасту (полу) производится по рекомендациям Федерации Флорбола (и др. Федераций игровых видов спорта) с целью их возможного участия в официальных соревнованиях на начальных этапах подготовки.

Учебный план является основным инструментом для реализации настоящей программы. Комплектация, отбор и распределение контингента по возрастным категориям определяется обязательным допуском к занятиям, оформленным врачом.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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 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 начальная диагностика и регистрация индивидуальных данных и особенностей каждого обучаемого. Важную роль в обучения играет информация по состоянию и развитию флорбола в виде иллюстративного материала, видеозаписей соревнований и выступлений, повышающие интерес к занятиям и дающие ощущения реальной возможности приблизиться самим к этим событиям. Кроме того, в программу, безусловно, входит участие в соревнованиях среди соответствующих возрастных категорий в течение всего периода.

Основной упор в обучении 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 заканчивается по плану рядом контрольных проверок знаний, умений и навыков, в том числе контрольной игровой практикой в турнирах и соревнованиях.

Настоящая программа — есть совокупность тем, видов и методов организации и проведения занятий, объединенных во времени.

Программа состоит из тематических блоков, объединяющих виды и темы занятий по единой форме и общему количеству часов.

В таблице приведена (как пример) структура одного занятия в одном из тематических блоков учебной программы, поясняющая принцип формирования учебно-методического плана.

№ Занятия	Содержание занятия по темам	Время	Распределение времени по видам занятий
		Мин	
	1. Общая физическая подготовка (ОФП). Командная и индивидуальная разминка. Бег 1000 м. Выполнение комплекса упражнений № 1,2	7	Время занятий распределяется по видам при составлении учебно-тематического
	2. Специальная физическая подготовка	10	

(СФП). Бег с ускорениями (+,-) бег с препятствиями боком, спиной вперед. Паление и подъем.		плана
3. Правила и Регламенты флорбола (ПрПФ) Правила МФ, раздел 2, пп.2.1-2.5. Чтение, показ, опрос выборочно (для закрепления в п.4,5,б).	5	
4. Индивидуальная техническая подготовка (ИТЕП). Отработка приема и передачи на месте, в движении слева, справа, спиной вперед. Продолжение отработки ведения мяча открытой стороной клюшки .Броски и удары сходу.	10	
5. Техническая подготовка(ТЕП) Отработка стандартны положений в численном меньшинстве (штрафные удары, ввод, вбрасывание, спорный мяч). 14 плана. Приемы игры в контратаках при численном меньшинстве.	14	
6. Тактическая подготовка (ТАП). Тактические схемы в атаке от обороны (1,2). Отработка по-парно.	14	

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности	2	1	1	зачет
2	История флорбола.	4	4	-	зачет
3	Общая физическая подготовка	64	4	60	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	зачет
5	Техническая подготовка	22	4	18	зачет
6	Тактическая подготовка	16	4	12	зачет
7	Контрольные нормативы	8	-	8	зачет
9	Психологическая и моральная-волевая подготовка	4	4	-	зачет
10	Правила игры в флорбол.	4	2	2	зачет

Всего часов:	144	27	117	
--------------	-----	----	-----	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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 ногами. 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.

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

Раздел 8. 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.

Раздел 9. Психологическая и моральная-волевая подготовка.

Теория: Воспитание высоких моральных качеств (поведения и отношения к учебе, труду, учебно-тренировочному процессу, к нарушению норм и правил поведения) - повышение уровня общей культуры, интереса к общественной жизни -воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности- целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям волейбола (виды восприятия: "чувство мяча", " чувство партнера", " чувство площадки").

Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды).

Адаптация к условиям соревнований.

Настройка на игру и руководство командой в игре (установки на игру, разбор игр, замены во время игры).

Раздел 10. Правила игры в флорбол.

Теория: Общие положения, инвентарь и форма, стандарты площадки, правила игры: разрешено, правила игры: запрещено, удаления.

Практика: Применения знаний и навыков в игровой практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977

2. *Баженов А.А.* Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. *Баженов А.А.* Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. *Вавилов Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.* – М.; Медицина, 1991.
6. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
9. *Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.*
10. *Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева.* – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
11. *Яковлев В.* Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
12. *Костяев В.А.* Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
13. *Костяев В.А.* История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающихся:

1. 1. *Яковлев В.* Игры для детей. – М., ФиС, 1975.

Календарный учебный график

№ п/п				Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическая	2	История развития флорбола	С\З школа №6	Устный опрос
2				Теоретически-практическая	2	Обеспечение техники безопасности в флорболе	С\З школа №6	Предварительный контроль
				Теорети		Гигиенические знания и	С\З	Предварит

3				чески-практическая	2	навыки. Режим дня и питание спортсмена	школа №6	ельный контроль
4				Теоретическая	2	Правила игры и методика судейства	С\З школа №6	Устный опрос
5				Практическая	2	Техническая подготовка флорболиста	С\З школа №6	Констатирующий контроль
6				Теоретически-практическая	2	Понятие о спортивной технике	С\З школа №6	Устный опрос
7				ИТЕП	2	Техника игры флорболиста	С\З школа №6	Констатирующий контроль
8				СФП	2	Специальная физическая подготовка	С\З школа №6	Диагностический контроль
9				ТЕП	2	Понятие о спортивной технике	С\З школа №6	Устный опрос
10				ТАП	2	Жесты судей. Основные ошибки.	С\З школа №6	Устный опрос
11				ИТЕП	2	Правила трех метров и правила трех секунд	С\З школа №6	Констатирующий контроль
12				ИТЕП	2	Замена игроков Свободный удар	С\З школа №6	Констатирующий контроль
13				Комбинированная	2	Удаление на две минуты и на пять минут	С\З школа №6	Проверяющий контроль
14				Игровая	2	Учебная игра с заданием	С\З школа №6	Текущий контроль
15				ТЕП	2	Характеристика основных технических приемов флорбола	С\З школа №6	Констатирующий контроль
16				ИТЕП	2	Стойка флорболиста (выс., средн., низкая). Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
17				ОФП	2	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.	С\З школа №6	Текущий контроль
18				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты с элементами флорбола	С\З школа №6	Диагностический контроль
19				СПУ	2	Имитация обводки игрока, стоя на месте (то же с броском по воротам)	С\З школа №6	Текущий контроль

20				СПУ	2	Имитация обводки игрока в движении (то же с броском по воротам)	С\З школа №6	Текущий контроль
21				СТЕП	2	Остановки обеими ногами или любой ногой с поворотом влево или вправо Передвижение спиной вперед	С\З школа №6	Констатирующий контроль
22				СТЕП	2	Передвижение после мгновенной остановки от движения вперед к движению назад, а также влево и вправо ("челночный бег") Повороты влево вправо на месте в движении, а также на 180°	С\З школа №6	Текущий контроль
23				СТЕП	2	Подыгрывание себе мяча туловищем или ногой в движении Бросок мяча по воротам	С\З школа №6	Констатирующий контроль
24				СТЕП	2	Отработка быстрого старта на короткую дистанцию (от 10 до 40 м) Передачи мяча назад, вперед, в сторону	С\З школа №6	Текущий контроль
25				ТЕП	2	Удары (по катящему мячу, по стоящему и с места). Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.	С\З школа №6	Текущий контроль
26				ТАП	2	Розыгрыш мяча на средней линии Остановка мяча лопастью клюшки	С\З школа №6	Констатирующий контроль
27				Игровая	2	Игра на ограниченном пространстве площадки с различной продолжительностью времени (3х3, 4х4 + вратари)	С\З школа №6	Диагностический контроль
28				СТЕП	2	Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени	С\З АОУ школа №6	Текущий контроль
29				СТЕП	2	Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый	С\З АОУ школа	Текущий контроль

						угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени	№6	
30				СТЕП	2	Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения Обычная передача (по поверхности пола)	С\З АОУ школа №6	Текущий контроль
31				ТАП	2	Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.	С\З АОУ школа №6	Диагностический контроль
32				СТЕП	2	Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча Удар по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю)	С\З АОУ школа №6	Текущий контроль
33				СТЕП	2	Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию)	С\З АОУ школа №6	Констатирующий контроль
34				Контрольная	2	Приседание, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание Бег высокой интенсивности	С\З АОУ школа №6	Проверяющий контроль
35				СТЕП	2	Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперника Обманное движение посредством резкой остановки	С\З АОУ школа №6	Констатирующий контроль
36				СТЕП	2	Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта Использование свободного пространства между вратарем и защитником	С\З школа №6	Проверяющий контроль
37				СТЕП	2	Обыгрыш соперника на противоходе (находясь	С\З школа №6	Проверяющий

						спиной к защитнику) Ведение с попеременными ударами по мячу ступнёй ноги и лопастью клюшки (по прямой линии или зигзагами)		контроль
38				Комбинированная	2	Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1.	С\З школа №6	Диагностический контроль
39				Обучающая	2	Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
40				ТАП	2	Перехват продольный и диагональной передачи. Выбор места для отбора мяча.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
41				ТАП	2	Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
42				ТАП	2	Правильный выбор позиции и страховка партнера. Взаимодействие защитников и вратаря.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
43				ТАП	2	Правильный выбор позиции и страховка партнера. Взаимодействие защитников и вратаря.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
44				ТАП	2	Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях	С\З школа №6	Констатирующий контроль
45				ТАП	2	Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях	С\З школа №6	Констатирующий контроль
46				ТАП	2	Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника	С\З школа №6	Констатирующий контроль

						Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях		
47				Игровая	2	Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4 + вратари)	С\З школа №6	Анализирующий контроль
48				Комбинированная	2	Обманное движение посредством резкой остановки Ведение одной стороной лопасти, удерживая клюшку одной рукой, по большой дуге (круговое вращение)	С\З школа №6	Текущий контроль
49				СТЕП	2	Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над полом)	С\З школа №6	Текущий контроль
50				СТЕП	2	Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над полом)	С\З школа №6	Текущий контроль
51				СТЕП	2	Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер) Передача мяча назад	С\З школа №6	Текущий контроль
52				СТЕП	2	Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер) Передача мяча назад		Текущий контроль
53				СТЕП	2	Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по	С\З школа №6	Текущий контроль

						воротам, мишени		
54				Комбини рованная	2	Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1.	С\З школа №6	Диагности ческий контроль
55				СТЕП	2	Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки Броски с разных сторон Бросок, находясь спиной к воротам	С\З школа №6	Текущий контроль
56				СТЕП	2	Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки Броски с разных сторон Бросок, находясь спиной к воротам	С\З школа №6	Текущий контроль
57				СТЕП	2	Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки Броски с разных сторон Бросок, находясь спиной к воротам	С\З школа №6	Текущий контроль
58				Комбини рованная	2	Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча Передачи мяча назад, вперед, в сторону Розыгрыш мяча на средней линии Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию)	С\З школа №6	Текущий контроль
59				Комбини рованная	2	Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча Передачи мяча назад, вперед, в сторону Розыгрыш мяча на средней линии Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию)	С\З школа №6	Текущий контроль
60				Игровая	2	Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4 + вратари)	С\З школа №6	Анализиру ющий контроль
61				СТЕП	2	Ведение мяча ударами	С\З	Текущий

						лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами) Ведение мяча подталкиванием лоп. клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием мяча вперед	школа №6	контроль
62				СТЕП	2	Ведение мяча ударами лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами) Ведение мяча подталкиванием лоп. клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрас. мяча вперед	С\З школа №6	Текущий контроль
63				СТЕП	2	Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (выс., сред., низ.) и одной рукой Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал)	С\З школа №6	Текущий контроль
64				Игровая	2	Игра в неполных составах (5х4, 4х4, 5х3, 4х3, 3х3 + вратари)	С\З школа №6	Анализирующий контроль
65				ТАП	2	Тактика игры вратаря. Ведение, финты, передачи и отбор	С\З школа №6	Проверяющий контроль
66				ТАП	2	Тактика игры вратаря. Ведение, финты, передачи и отбор	С\З школа №6	Проверяющий контроль
67				Игровая	2	Игра в неполных составах (5х4, 4х4, 5х3, 4х3, 3х3 + вратари)	С\З школа №6	Анализирующий контроль
68				ТАП	2	Правильный выбор позиции и страховка партнера. Анализ основных технических и тактических ошибок.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
69				СТЕП	2	Ведение мяча с	С\З	Текущий

						различным расположением рук на клюшке (выс., сред., низ.) и одной рукой Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал)	школа №6	контроль
70				Игровая	2	Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4 + вратари)	С\З школа №6	Анализирующий контроль
71				Тестирование	2	Упражнения общей физической подготовки	С\З школа №6	Учет
72				Тестирование	2	Упражнения специально-тактической подготовки	С\З школа №6	Учет

ИТЕП – индивидуальная техническая подготовка

СПУ – специальные

подготовительные упражнения

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТС – турниры и соревнования

Д – диагностика

СТЕП – специальная техническая подготовка