УЧЕБНО-тематический ПЛАН

1 – 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности	4	2	2	
2	История флорбола.	4	4	-	
3	Общая физическая подготовка	116	4	112	
4	Специальная физическая подготовка	112	-	112	
5	Техническая подготовка	76	-	76	
6	Тактическая подготовка	84	-	84	
7	Контрольные нормативы	20	-	20	
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	
9	Психологическая и моральная-волевая подготовка	4	4	-	
10	Правила игры в флорбол.	4	2	2	
Всего часов:		432	16	416	

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 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 флороболиста (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 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 нарушением 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.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год 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 к занятиям и 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.

2 – 3 год 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 сдачей 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 о 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.