

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Блоки занятий	1		2		3			4		Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Месяц Темы занятий Организационное занятие ВВЕДЕНИЕ										
2	Общефизическая подготовка (ОФП)										
3	Специальная физическая подготовка(СФП)										
4	Правила и регламенты флорбола (ПрРФ)										
5	Индивидуальная техническая подготовка(ИТЕП)										
6	Техническая подготовка (ТЕП)										
7	Тактическая подготовка (ТАП)										
8	Турниры и соревнования (ТС)										
9	Диагностика (Д)										
	Итого:										

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ блока	№ занятия	Тема занятия	Содержание темы занятия	Всего часов	Виды занятий								
					Учебные				Контрольный				
					Теор.	Комб.	Практ.	Итог пр-ка	КО	НТО	Зачет	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	1-8	Введение	Организационные мероприятия по набору, анкетированию и информации по обучению. Входная диагностика. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Идеология игры, принцип и методы обучения по программам. Порядок обучения, расписание занятий. Общие сведения по соревнованиям.										
		ОФП	Цели и задачи ОФП. Основные требования к обучению и выполнению. Рассказ и показ комплекса упражнений № 1 (по-очередно на каждом занятии). Выполнение упражнений.										
		СФП											
		ПрРФ	Знакомство с Правилами флорбола, общий обзор. Изучение разделов 1,2,3 последовательно на каждом занятии. Понятие о Регламентах флорбола.										
		ИТЕП	Знакомство со спортивным инвентарем флорбола. Изучение правил хвата использования его в игре. Привитие навыков ведения мяча, правил										

			и приемов передачи. Отработка упражнений приема и передачи мяча (№1-№8).										
		ТЕП	Знакомство с правилами и порядком командной ТЕН. Основные приемы и упражнения ТЕН по приему, остановке и ведению мяча. Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам. Основные упражнения и методы их выполнения.										
1	2	3	4										
		ТАП	Понятие тактики во флорболе, роль и значение тактической подготовки. Основные направления изучения тактики на начальном периоде подготовки. Теоретические разборы тактических схем и установок на игру, показ и анализ видеозаписей.										
		ТС	-										
		Д	-										
	8-16	ОФП	Выполнение общекомандной разминки. Отработка навыков в выполнении комплекса №1 на каждом занятии.										

		СФП	-									
		ПрПФ	Продолжение изучения Правил (разделы 3,4,5) на каждом занятии, детальные разборы правил.									
		ИТЕП	Индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча по упражнениям №1-8, прием и остановка мяча корпусом, ногой клюшкой (упр. №9-16).									
		ТАП	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.									
		ТЕП	По-элементная отработка технических приемов в парах. Отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения. Понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.									
		ТС	-									
		Д	Окончание входной диагностики, постановка на учет в ФД									
Итого по блоку №1 16 занятий												
1	2	3	4									
2	17-32	ОФП	Выполнение общекомандной разминки и комплекса упражнений №1. Понятие и									

		необходимость индивидуальной разминки.										
	СФП	Понятие СФП, объем упражнений на период Подготовки, теория и практика упражнений №1-4.										
	ИТЕП	Продолжение отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП. Ведение мяча боком и спиной вперед. Постоянные повторения пройдённого.										
	ТЕП	Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском). Подключение знания и навыков, отрабатываемых на ИТЕП.										
	ТАП	Теоретическая, комбинированная и практическая отработка схемы №1 (игра за воротами в парах и тройках).										
	ТС	Участие в районном турнире среди команд данной возрастной категории.										
	Д	Проверка нормативов ОФП, СФП. Контрольный опрос по правилам.										
	ПрПФ	Продолжение изучения Правил (разделы 5,6,7) на каждом занятии последовательно с беглым опросом.										
Итого по блоку №2 16 занятий												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	33-56	ОФП	Выполнение общеконандной - индивидуальной разминки и комплекса упражнений №1.									
		СПФ	Закрепление и выполнение упражнений СФП (4-8), продолжение изучения упражнений применительно к игровой практике. Изучение элементов падения.									
		ПрРФ	Повторение разделов Правил (1-7 + применение). Проведение конкретного опроса (100% охват). Сведения о Регламентах.									
		ИТЕП	Продолжение отработки навыков технических приемов. Изучение (детальное) классификация ударов. Начало практической отработки.									
		ТЕП	Продолжение отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 4x4.									
		ТАП	Продолжение отработки схемы №1. теоретическая и комбинированная отработка схемы №2 (игра в меньшинстве 4x5) в - обороне.									
		ТС	Участие в зимнем турнире. Участие в отборочных соревнованиях по возрастной категории.									

		Д	100% проверка знаний Правил. Оценка уровня ТЕП и ТАП.										
Итого по блоку №3 24 занятия													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	57-72	ОФП	Выполнение индивидуальной и командной разминки. Комплекс упражнений №1. Контрольное занятие по усвоению комплекса.									
		СФП	Отработка навыков выполнения упражнений (1-8), контрольное занятие по усвоению СФП.									
		ПрРФ	Повторение всех разделов Правил. Контрольная проверка знаний правил и Регламентов факультативно при ТЕН и ТАП.									
		ИТЕП	Отработка навыков выполнения ударов. Изучение и детальная проработка технических приемов выполнения ударов. Классификация бросков(ударов).									
		ТЕП	Продолжение отработки технических приемов в командной игровой практике. Контрольная проверка, оценка.									

		ТАП	Отработка навыков выполнения схемы 1 (варианты) и схемы 2 (варианты). Контрольная проверка, оценка.										
		ТС	Участие в турнирах и соревнованиях среди данной возрастной категории. Отборочные игры.										
		Д	Анализ КО,НТО и результатов промежуточных диагностик для формирования общей оценки и результатов обучения.										
Итого по блоку №4 16 занятий													
Всего по первому году обучения 72 занятия													

Принятые обозначения:

ОФП- общефизическая подготовка. СФП- специальная подготовка. ПрРФ — Правила и Регламенты флорбола.

ИТЕП — индивидуальная техническая подготовка. ТЕН — техническая подготовка. ТАП — тактическая подготовка.

ТС- турниры и соревнования. КО- контрольный опрос.

НТО- нормативно-тестовая оценка.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Блоки занятий	1		2		3			4		Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Организационное занятие										

	ВВЕДЕНИЕ											
2	Общефизическая подготовка (ОФП)											
3	Специальная физическая подготовка(СФП)											
4	Правила и регламенты флорбола (ПрРФ)											
5	Индивидуальная техническая подготовка(ИТЕП)											
6	Техническая подготовка (ТЕП)											
7	Тактическая подготовка (ТАП)											
8	Турниры и соревнования (ТС)											
9	Диагностика (Д)											
	Итого:											

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ блока	№ занятия	Тема занятия	Содержание темы занятия	Всего часов	Виды занятий							
					Учебные				Контрольный			
					Теор.	Комб.	Практ.	Итог пр-ка	КО	НТО	Зачет	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1-16	Организационное занятие	Организационные мероприятия, информация по порядку обучения, объему программы. Входная диагностика, расширение сведений по соревнованиям на период обучения. Анкетирование.									
		ОФП	Проведение общекомандной и индивидуальных разминок (комплекс К91) Рассказ и показ комплекса М22. Навыки а выполнении.									
		СФП	Повторение основных упражнений СФП. Выполнение упражнений с увеличением нагрузок по времени.									
		ПрРФ	Повторение Правил. Информация по дополнениям и изменениям. Устав Федерации флорбола, проекты Положений о турнирах и соревнованиях. Судейство во флорболе.									
		ИТЕП	Повторение правил выполнения ударов и бросков по категориям. Отработка по указанию тренера поочередно на каждом занятии.									
		ТЕП	Технические приемы игры в составе 4х4, 3х4. Отработка навыков остановки, приема и передачи «верхнего паса». Повторение ранее изученных приемов.									
		ТАП	Изучение тактических схем игры в меньшинстве(оборона, контратака, стандартные ситуации). Повторение ранее изученных схем.									
		ТС	-									
		Д	Составление анкет текущей диагностики Ф/диспансер									
Итого по блоку №1 16 занятий												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
2	17-32	ОФП	Общекомандная и индивидуальная разминка с выполнением упражнений комплексов №1,2.										
		СПФ	Выполнение упражнений СФП по указанию тренера.										
		ПрРФ	Судейство. Термины и знаки Международного флорбола анализ действий игроков и команды. Раздел 6 Правил.										
		ИТЕП	Отработка индивидуальной техники игры в объеме изученного и освоенного материала по указанию тренера. Выборочная тестовая оценка усвоения.										
		ТЕП	Технические приемы игры при выполнении стандартных ситуаций по Правилам. Повторение и контроль усвоения подготовки.										
		ТАП	Тактические схемы в стандартных ситуациях. Отработка в игровой практике 4х4;3х4. Повторение ранее изученного материала.										
		ТС	Участие в открытом детско-юношеском турнире региона.										
		Д	Нормативно-тестовая оценка подготовки.										
Итого по блоку №2 16 занятия													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	33-56	ОФП	Общекомандная и индивидуальная разминка с выполнением упражнений №1,2.									

		СПФ	Выполнение упражнений СФГГ. Контрольная тестовая проверка результатов (предварительная диагностика)										
		ПрРФ	Повторение всех разделов. Правил. Контрольное занятие по Правилам (100% опрос).										
		ИТЕП	Продолжение отработки индивидуальной гровой техники с персональным контролем усвоения и дополнительных упражнений.										
		ТЕП	Отработка общекомандных технических приемов в проведении замены, штрафного времени. Отработка технических приемов. Контрольно-тестовая проверка.										
		ТАП	Тактические схемы игры. Контроль освоения, доработка недостатков. Контрольно - тестовая проверка команды.										
		ТС	Участие в турнирах, проводимых в период каникул. Отборочные игры для формирования сборной команды.										
		Д	Текущая диагностика по усвоению тем обучения.										
Итого по блоку №3 24 занятия													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	57-72	ОФП	Общеконандная и индивидуальная разминка. Общий контроль техники выполнения упражнений.									

	СПФ	Проведение СФП индивидуально в объеме изученного и отработанного материала. Подведение итогов по СФП.										
	ПрРФ	Подготовка и сдача зачета по Правилам и Регламентам флорбола. Порядок сдачи: индивидуально на каждом занятии поочередно.										
	ИТЕП	Подведение итогов индивидуальной ТЕП персонально каждым обучаемым в ходе общей подготовки. Продолжение подготовки по указанию тренера.										
	ТЕП	Продолжение подготовки. Подведение итогов подготовки на каждом занятии с контрольной оценкой действий персонально. Общегрупповой контроль в игровой практике.										
	ТАП	Продолжение отработки навыков по указанию тренера. Контрольно-тестовая проверка индивидуальных тактических действий в общекомандных схемах.										
	ТС	Участие в Российском турнире.										
	Д	Анализ результатов обучения по видам и темам. Итоговая диагностика.										
Итого по блоку №4 16 занятия												
Всего по второму году обучения 72 занятия												

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Блоки занятий	1	2	3	4	Итого
-------	---------------	---	---	---	---	-------

	Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
	Темы занятий											
1	Организационное занятие ВВЕДЕНИЕ											
2	Общефизическая подготовка (ОФП)											
3	Специальная физическая подготовка(СФП)											
4	Правила и регламенты флорбола (ПрРФ)											
5	Индивидуальная техническая подготовка(ИТЕП)											
6	Техническая подготовка (ТЕП)											
7	Тактическая подготовка (ТАП)											
8	Турниры и соревнования (ТС)											
9	Диагностика (Д)											
	Итого:											

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	№	Тема занятия	Содержание темы занятия	Всего	Виды занятий
---	---	--------------	-------------------------	-------	--------------

блока	занятия			часов	Учебные				Контрольный			
					Теор.	Комб.	Практ.	Итог пр-ка	КО	НТО	Зачет	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1-16	Организационное занятие	Организационные мероприятия, информация по порядку обучения, объему программы. Входная диагностика, расширение сведений по соревнованиям на период обучения. Анкетирование.									
		ОФП	Проведение общеконандной и индивидуальных разминок (комплекс К91) Рассказ и показ комплекса М22. Навыки а выполнении.									
		СФП	Повторение основных упражнений СФП. Выполнение упражнений с увеличением нагрузок по времени.									
		ПрРФ	Повторение Правил. Информация по дополнениям и изменениям. Устав Федерации флорбола, проекты Положений о турнирах и соревнованиях. Судейство во флорболе.									
		ИТЕП	Повторение правил выполнения ударов и									

			бросков по категориям. Отработка по указанию тренера поочередно на каждом занятии.										
		ТЕП	Технические приемы игры в составе 4х4, 3х4. Отработка навыков остановки, приема и передачи «верхнего паса». Повторение ранее изученных приемов.										
		ТАП	Изучение тактических схем игры в меньшинстве(оборона, контратака, стандартные ситуации). Повторение ранее изученных схем.										
		ТС	-										
		Д	Составление анкет текущей диагностики Ф/диспансер										
Итого по блоку №1 16 занятий													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2	17-32	ОФП	Общекомандная и индивидуальная разминка с выполнением упражнений комплексов №1,2.									
		СПФ	Выполнение упражнений СПФ по указанию тренера.									

	ПрРФ	Судейство. Термины и знаки Международного флорбола анализ действий игроков и команды. Раздел 6 Правил.										
	ИТЕП	Отработка индивидуальной техники игры в объеме изученного и освоенного материала по указанию тренера. Выборочная тестовая оценка усвоения.										
	ТЕП	Технические приемы игры при выполнении стандартных ситуаций по Правилам. Повторение и контроль усвоения подготовки.										
	ТАП	Тактические схемы в стандартных ситуациях. Отработка в игровой практике 4х4;3х4. Повторение ранее изученного материала.										
	ТС	Участие в открытом детско-юношеском турнире региона.										
	Д	Нормативно-тестовая оценка подготовки.										
Итого по блоку №2 16 занятия												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	33-56	ОФП	Общекомандная и индивидуальная разминка с выполнением упражнений №1,2.									
		СПФ	Выполнение упражнений СФГГ. Контрольная тестовая проверка результатов (предварительная диагностика)									
		ПрРФ	Повторение всех разделов. Правил. Контрольное занятие по Правилам (100% опрос).									
		ИТЕП	Продолжение отработки индивидуальной гровой техники с персональным контролем усвоения и дополнительных упражнений.									
		ТЕП	Отработка общекомандных технических Приемов в проведении замены, штрафного времени. Отработка технических приемов. Контрольно-тестовая проверка.									
		ТАП	Тактические схемы игры. Контроль освоения, доработка недостатков. Контрольно - тестовая проверка команды.									
		ТС	Участие в турнирах, проводимых в период каникул. Отборочные игры для формирования сборной команды.									
		Д	Текущая диагностика по усвоению тем обучения.									
Итого по блоку №3 24 занятия												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	57-72	ОФП	Общекомандная и индивидуальная разминка. Общий контроль техники выполнения упражнений.									
		СПФ	Проведение СФП индивидуально в объеме изученного и отработанного материала. Подведение итогов по СФП.									
		ПрРФ	Подготовка и сдача зачета по Правилам и Регламентам флорбола. Порядок сдачи: индивидуально на каждом занятии поочередно.									
		ИТЕП	Подведение итогов индивидуальной ТЕП персонально каждым обучаемым в ходе общей подготовки. Продолжение подготовки по указанию тренера.									
		ТЕП	Продолжение подготовки. Подведение итогов подготовки на каждом занятии с контрольной оценкой действий персонально. Общегрупповой контроль в игровой практике.									

		ТАП	Продолжение отработки навыков по указанию тренера. Контрольно-тестовая проверка индивидуальных тактических действий в общекомандных схемах.										
		ТС	Участие в Российском турнире.										
		Д	Анализ результатов обучения по видам и темам. Итоговая диагностика.										
Итого по блоку №4 16 занятия													
Всего по второму году обучения 72 занятия													

