

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

«___» _____ 2018 г. № _____

Председатель _____ /О.А. Бережняя

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от _____ № _____

Директор _____ /С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ФЛОРБОЛА»

Возраст обучающихся: **11-13 лет**

Срок реализации: **3 месяца**

Составитель:

Тихонов Александр Александрович
педагог дополнительного образования

Мурманск
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Программный материал построен на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта Флорбол.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы «Основы флорбола» связана с тем, что в Мурманске и Мурманской области с каждым годом появляется все больше специализированных кадетских классов, где одним из главных критериев является физическая подготовка. Занятия по данной программе помогают учащимся кадетских классов поддерживать себя в хорошей физической форме.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что занятия проводятся с обучающимися, которые имеют хорошую базовую подготовку по ОФП, что позволяет им быстрее овладеть необходимыми приёмами игры в флорбол.

Цели и задачи программы

Цель – в соответствии с концепцией развития профильного кадетского образования развитие у учащихся кадетских классов физических навыков посредством игры в флорбол.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с основами личной гигиены;
- с правилами игры флорбол;
- с правилами поведения в спортивном зале.

Научить:

- выполнять:
- технические элементы игры в флорбол;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- применять:
- знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни.

Развивающие

Развивать:

- физические качества и способности:
- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно - двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;
- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- стойкий интерес к занятиям флорболом.
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Адресат программы: учащиеся кадетских классов, желающие заниматься флорболом, при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующему виду спорта.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 3 месяца.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей - 11-13 лет.

Объем программы - 26 часов.

Минимальное количество учащихся в группах - 12 человек.

Ожидаемые результаты:**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

По окончании обучения учащиеся будут:

иметь представления о (об):

- режиме дня;
- разновидностях физических упражнений;
- профилактике травматизма;

познакомятся с понятиями:

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- правила:
 - безопасности при выполнении беговых упражнений
 - проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;

производить: удары по мячу клюшкой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, ввод мяча в игру (в соответствии с программой).

- в подвижных и спортивных играх:

- уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| | Наименование темы | Количество часов | | | формы контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. ИНСТРУКТАЖИ ПО ТБ, ОТ, ЧС | 0,5 | 0,5 | - | |
| 2. | Правила игры в флорбол. | 0,5 | 0,5 | - | опрос |
| 3. | Гигиена, режим дня. | 0,5 | 0,5 | - | опрос |
| 4. | Профилактика спортивного травматизма. | 0,5 | 0,5 | - | опрос |
| 5. | Общая физическая подготовка. | 6 | - | 6 | контрольные нормативы |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 8 | - | 8 | контрольные нормативы |
| 7. | Техническая подготовка. | 8 | - | 8 | контрольные нормативы |
| 8. | Врачебный контроль и | 1 | 1 | - | опрос |

| | | | | | |
|----|-------------------------|----|---|----|--|
| | самоконтроль. | | | | |
| 9. | Заключительное занятие. | 1 | 1 | - | |
| | Всего часов: | 26 | 4 | 22 | |

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 0,5 часа.

Цель, задачи программы. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Правила игры флорбол.

Тема № 2. Правила игры в флорбол.

Теория – 0,5 часа.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков. Правила соревнований по флорболу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня.

Теория – 0,5 часа.

Режим дня для спортсмена. Значение сна.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 0,5 часа.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Практика – 6 часов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Совершенствование

- общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений;
- акробатических упражнений;
- упражнения для формирования осанки.

Разучивание перекатов

- назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись;
- назад из седа в упор на лопатках согнувшись.

Разучивание кувырков

- вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Разучивание упражнений для руки ног

- сгибание и разгибание рук;
- круговые и асимметричные движения руками

- взмахи ногой вперед, назад и в сторону;
- сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Практика – 8 часов.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на:

- развитие стартовой и дистанционной скорости.
- развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- растяжку, для развития равновесия, выносливости.
- развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.
- развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.
- скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Разучивание и выполнение упражнений:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».
- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- остановки во время бега выпадом и прыжком.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Практика – 8 часов.

Разучивание:

1. Удары по мячу.

Удары открытой и закрытой стороной крюка клюшки, кистевой бросок, щелчок, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгавшему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность.

2. Остановка мяча.

Остановка опускающегося и катящегося мяча открытой и закрытой стороной крюка клюшки, ногой, грудью.

3. Ведение мяча.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча

«восьмеркой».

4. Обманные движения.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку).

Ввод мяча в игру.

Разучивание техники игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

Тема № 8. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 1 час.

Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль».

Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания. Правила ведения «дневника самоконтроля».

Тема № 9. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов учебного года.

Задания на летний период.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.Объединение «Основы флорбола» группа 1 года обучения (стартовый уровень) (Приложение 1)

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Ключки для флорбола
2. Мячи для флорбола
3. Стойки
4. Барьеры
5. Гантели
6. Арабские мячи (теннисные)
7. Ворота с сеткой

8. Табло электронное
9. Кистевой амортизатор
10. Подкидной трамплин

Информационно-методическое обеспечение

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в флорбол.
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в флорбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).
- 5. Максимальной интенсивности** - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.
- 6. Сопряженный** - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 7. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 8. Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.
- 9. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных флорболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.
- 10. Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.
- 11. Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитофонных демонстраций (просмотр киноколеек, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13.Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Формы контроля/аттестации

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

| | Содержание | Методы/формы контроля | Сроки контроля |
|-------------------|---|-----------------------|----------------|
| Входящий контроль | Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года). | | Сентябрь |
| Текущий | Систематическая | Текущая проверка | В течение |

| | | | |
|----------------------|---|--|-------------------------|
| контроль | проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. | знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий | учебного года |
| Оперативный контроль | Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья. | На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса) | В течение учебного года |
| *Итоговая аттестация | Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года. | Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты | май |

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

| Уровни | Параметры | Показатели |
|----------------|-------------------------------------|--|
| высокий | Теоретические знания | <u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией. |
| | Практические умения и навыки | Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро. |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы. |
| средний | Теоретические знания | <u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|--|
| | | применяет на практике, полученные знания. |
| | Практические умения и навыки | Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки. |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы. |
| низкий | Теоретические знания | <u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога. |
| | Практические умения и навыки | При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения. |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы. |

Литература для педагога

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 2012
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 2015.

3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2011, № 1 и № 2.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 2015.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2014.
6. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 2011.
7. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2013.
8. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 2015.
9. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2012.
10. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2013. – 20с.
11. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа».[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.
12. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.
13. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.
14. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе.[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>

Литература для обучающихся

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2014.
2. Флорбол правила игры М. 2015.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 2016.
4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2014.
5. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2013.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Основы флорбола» (стартовый уровень)

Педагог: Тихонов А.А.

Количество учебных недель:13

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01.-08.01.2019, 23.02.19, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма проведения занятия | Количество часов занятия | Тема занятий | Место Проведения занятия | Формы контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 1. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО. Правила игры в флорбол. | спортзал | опрос |
| 2. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Правила игры в флорбол. Общая физическая подготовка. | спортзал | опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|-----------|---|---|----------|------------------------------|
| 3. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Гигиена, режим дня. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | опрос |
| 4. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | опрос |
| 5. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Профилактика спортивного травматизма. Специальная физическая подготовка. | спортзал | опрос, контрольные нормативы |
| 6. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | |
| 7. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка. | спортзал | |
| 8. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | |
| 9. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка. | спортзал | контрольные нормативы |
| 10. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | |
| 11. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка. | спортзал | соревнования |
| 12. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. | спортзал | опрос, контрольные нормативы |
| 13. | | | 14.45 – 16.15 | групповая | 2 | Подведение итогов учебного года. Специальная физическая | спортзал | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|--|
| | | | | | | подготовка. Задания на летний период. | | |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|--|

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза:- в начале изучения программы и в конце (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 17 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст лет | Уровень | | |
|------------------------|----------------------------------|-------------|----------|-----------|---------|
| | | | Мальчики | | |
| | | | низкий | средний | высокий |
| Координационные | Челночный бег 3*10м / сек | 8 | 11,2 | 10,9-10,3 | 10,0 |
| | | 9 | 10,1 | 9,8-9,2 | 8,9 |
| | | 10 | 9,9 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 11 | 9,8 | 9,5-8,9 | 8,6 |
| | | 12 | 9,3 | 9,0-8,4 | 8,1 |
| | | 13 | 9,3 | 8,9-8,1 | 7,7 |
| | | 14 | 8,9 | 8,6-8,0 | 7,7 |
| | | 15 | 8,8 | 8,5-7,9 | 7,6 |
| | | 16 | 8,6 | 8,3-7,7 | 7,4 |
| | | 17 | 8,4 | 8,1-7,5 | 7,2 |
| Скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 8 | 98 | 110-130 | 142 |
| | | 9 | 102 | 123-154 | 174 |
| | | 10 | 128 | 140-160 | 172 |
| | | 11 | 122 | 144-164 | 176 |
| | | 12 | 134 | 154-174 | 185 |
| | | 13 | 139 | 161-181 | 193 |
| | | 14 | 156 | 174-192 | 209 |
| | | 15 | 165 | 182-210 | 227 |
| | | 16 | 178 | 199-219 | 231 |
| | | 17 | 206 | 210-220 | 225 |
| Силовые | Подтягивание | 8 | 0 | 1-5 | 7 |

| | | | | | |
|--|----------------|-----------|---|------|----|
| | в весе, раз | 9 | 0 | 2-6 | 8 |
| | | 10 | 0 | 2-8 | 11 |
| | | 11 | 0 | 2-8 | 11 |
| | | 12 | 0 | 2-8 | 14 |
| | | 13 | 0 | 2-8 | 11 |
| | | 14 | 0 | 3-9 | 12 |
| | | 15 | 2 | 5-9 | 12 |
| | | 16 | 4 | 7-11 | 13 |
| | | 17 | 4 | 7-13 | 16 |

Практические занятия

Общефизическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из разных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках) сгибание и выпрямление рук 7-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (7-8 раз подряд), повторение 3 раза после каждых 30 сек. отдыха; подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая).

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке, на набивном мяче, на горке матов - сгибание и выпрямление рук (быстро и медленно) по 5 раз (повторить 3-4 раза после каждых 30-40 сек. отдыха); то же, **но** в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук с набивным мячом; то же с подбрасыванием и ловлей мяча; в упоре сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук; в упоре сгибание и выпрямление рук.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног с удержанием стопами набивного мяча (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 7-8 повторений в каждой серии), в висе быстро поднимать ноги до отказа; в висе поднимать ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза); из виса стоя сзади (спиной к гимнастической стенке) силой вис прогнувшись с прямыми ногами.

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедра на скамейке, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро); стоя, ноги врозь, набивной мяч за головой - наклоны и выпрямления туловища с прямой спиной медленно и быстро (повторить по 7-8 раз); лежа на животе - прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения от 3-5 сек.; из положения лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены - прогибание туловища с подниманием набивного мяча вверх (повторить о 5-7 раз); из виса стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч зажат голеностопными суставами - поднимание ног с мячом и переход в вис прогнувшись.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков.

Техника передвижения:

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

Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения:

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

Техника защиты:

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

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры и нападения:

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 различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря:

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.