

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. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от _____ № _____

Директор _____ /С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФЛОРБОЛ»

Возраст обучающихся: **8-15 лет**

Срок реализации: **6 лет**

Составитель:

Тихонов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная**

Уровень программы – **базовый, продвинутый.**

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 «Флорбол» связана с тем, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры. Реализация данной программы компенсирует недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель и задачи программы

Цель: развитие гармонично - развитой личности, укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры посредством игры в флорбол.

Задачи:

Обучающие:

- привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- достижение учащимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;

- воспитание решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Развивающие:

- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям;
- развивать потенциал личности;
- потребность в активном образе жизни.

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

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 6 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей – 8-15 лет.

Объем программы: 1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год – 216 часов, 5 год – 216 часов, 6 год – 216 часов.

Минимальное количество учащихся в группах - первый год обучения – 14 человек, второй год обучения – 12 человек, третий год обучения – 12 человек, четвертый год обучения – 12 человек, пятый год обучения – 12 человек, шестой год обучения – 12 человек.

Ожидаемые результаты обучения:

Базовый уровень 1 г.о.

Предметные

знают:

- 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;
 - принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
 - оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
 - факторы, влияющие на формирование осанки;
 - контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
- применения закаливающих процедур;
 - выполнения перекатов и кувырков;
 - безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - проведения подвижных и спортивных игр.

умеют:

- применять специальную терминологию;

выполнять комплекс упражнений:

- для утренней гимнастики
- общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- на формирование осанки (в соответствии с программой);
- по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча;
- производить: удары по мячу, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча;
- ввод мяча (в соответствии с программой);

- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом);
- 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.

Базовый уровень 2 г.о.

Предметные

знают:

- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть; правила:
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы, раны);
 - соревнований по флорболу.
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

умеют:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:
 - упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы)
 - упражнения в строю на месте и в движении.
 - приемы выполнения основных технических элементов флорбола (в соответствии с программой)
- контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).
- соблюдать правила соревнований по флорболу.
- оказывать первую доврачебную помощь при ссадинах, ушибах, ранах.

Базовый уровень 3 г.о.:

Предметные

знают:

- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила:
 - применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем;
 - оказания первой доврачебной помощи при растяжениях;
 - выполнения самомассажа;
 - выполнения приема самомассажа «поглаживание», «выжимание», «разминание»;
 - ведения дневника спортсмена
- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;

- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

умеют:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять:
 - акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
 - приемы, используемые при выполнении самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание) и последовательность их выполнения;
 - приемы основных технических элементов флорбола (в соответствии с программой);
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

Базовый уровень 4 г.о.:

Предметные

знают:

- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой);
- правила:
 - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
 - оказание первой доврачебной помощи при вывихах;
- причины возникновения наиболее доминирующих травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- особенности пищеварения при мышечной работе;
- строение и функции системы органов выделения;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- характеристику и тактические варианты игры вратаря;
- виды нарушения правил игры; штрафной и свободный удары.

умеют:

- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при вывихах;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).
- выполнять:
 - упражнения и контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
 - приемы индивидуальных действий (с мячом и без мяча) и групповых действий (простейшие комбинации при начале атаки, штрафном и свободном ударах),
 - приемы тактики игры вратаря.

Базовый уровень 5 г.о.:

Предметные

знают:

- причины возникновения травм: переломы;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- тактику нападения и тактику защиты;
- тактику отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих);
- правила отслеживания самочувствия (объективных и субъективных данных) и занесение их в дневник спортсмена;
- виды нарушения правил игры – штрафной удар (буллит); ввод мяча;
- правила проведения мини-соревнований по флорболу;
- права и обязанности второго судьи;
- о продуктах повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов);
- функции мышечной, нервной, сердечно-сосудистой систем;
- приемы выполнения опеки соперника (зонная опека, комбинированная опека);
- значение «плана-задания» на игру;
- приемы психологической подготовки флорболиста к предстоящим соревнованиям;
- признаки переутомления и меры предупреждения переутомления;
- виды нарушения правил игры – ввод мяча; свободный удар;
- правила оформления хода результатов соревнований;
- права и обязанности первого судьи соревнований;
- правила выполнения самомассажа после соревнований.

умеют:

- оказывать первую доврачебную помощь при переломах;
- выполнять:
- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- приемы выполнения опеки соперника (зонная опека, комбинированная опека);
- обязанности первого судьи на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях.
- оказывать первую доврачебную помощь при переломах;
- выполнять:
- приемы индивидуальных действий (с мячом и без мяча), в групповых действиях (взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач) и в командных действиях (организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе);
- основные строевые команды, принимать рапорт при организации деятельности обучающихся в группе;
- обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях

Продвинутый уровень

По окончании обучения:

Предметные

знают:

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;
- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения;
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- приемы психологической подготовки флорболиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности первого, второго судьи и судьи-хронометриста.
- разновидности питательных смесей;
- сведения о кровообращении, состав и значение крови;
- причины возникновения кровотечений;
- причины возникновения теплового удара;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- правила выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях;
- приемы выполнения опеки соперника (персональная опека);
- тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов;
- признаки утомления;
- виды нарушения правил игры - ввод мяча;
- особенности организации и проведения соревнований по флорболу;
- правила составления календаря игр;
- права и обязанности секундометриста.

умеют:

- выполнять:
- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- обязанности первого, второго и судьи-хронометриста на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях;
- применять на практике восстановительные средства.

выполнять:

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- приемы индивидуальных действий, в групповых действиях и в командных действиях;
- физические упражнения, способствующие релаксации;
- обязанности секундометриста на соревнованиях;

- различные технические приемы в игровых ситуациях и приемы выполнения опеки соперника.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других;

Личностные результаты

- 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.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение; собеседование; опрос; самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия; участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень 1 год обучения

	Наименование темы	8-9 лет			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	История развития флорбола. Правила игры в флорбол.	2	-	2	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	4	
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	4	
5.	Общая физическая подготовка.	8	50	58	
5.1.	Общеразвивающие упражнения.	2	30	32	

5.2.	Упражнения для мышц стопы.	2	6	8	
5.3.	Акробатические упражнения.	2	8	10	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	2	4	6	
5.5.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	8	50	58	
7.	Техническая подготовка.	8	50	58	
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	2	14	16	
7.2.	Удары по мячу.	2	14	16	
7.3.	Остановка мяча.	2	12	14	
7.4.	Отбор мяча.	2	10	12	
8.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	2	26	28	
9.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	36	180	216	

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 первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

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

Тема № 2. История развития флорбола. Правила игры в флорбол.

Теория – 2 часа.

История развития флорбола.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по флорболу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка флорболиста.

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям флорболом.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1.Общеразвивающие упражнения.

Теория – 8 часов.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 50 часов.

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; приседание и переход в стойку на коленях; наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

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

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Теория – 2 часа

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

Практика – 6 часов.

Разучивание и выполнение упражнений:

ходьба: на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

Теория – 2 часа.

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика – 8 часов.

Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;

кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 2 часа.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика – 4 часа.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

- встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/то же с подниманием на носки.
- стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.5. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 8 часов.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика – 50 часов.

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

Тема № 7. Техническая подготовка.

7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.

Теория – 8 часов.

Понятие - «техническая подготовка».

Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

Практика – 50 часов.

7.2. Техника передвижения. Ведение мяча

Теория – 2 часа.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками.

Практика – 14 часов.

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, скрестными шагами и дугами. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» открытой и закрытой стороной крюка клюшки.

7.3. Удары по мячу.

Теория – 2 часа.

Правила безопасности при выполнении ударов по мячу.

Практика – 14 часов.

Разучивание и выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной крюка клюшки по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

7.4. Остановка мяча.

Теория – 2 часа.

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» открытой и закрытой стороной крюка клюшки.

Практика – 12 часов.

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» открытой и закрытой стороной крюка клюшки катящегося и опускающегося мяча- на месте и в движении. Остановка ногой и грудью летящего навстречу мяча.

7.5. Отбор мяча.

Теория – 2 часа.

Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

Тема № 8. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

Практика – 20 часов.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Спортивные игры. Участие в соревнованиях.

Тема № 9. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень 2 год обучения

	Наименование темы	9-10 лет			формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	История развития флорбола в Мурманской области.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
5.	Профилактика спортивного травматизма.	2	1	3	
6.	Структура тренировочного занятия.	2	2	4	
7.	Общая физическая подготовка.	6	46	52	контрольные нормативы

8.	Специальная физическая подготовка	6	40	46	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	6	46	52	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	2	12	14	
11.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	3	
12.	Правила игры в флорбол.	2	-	1	
13.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	2	30	32	
14.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	-	2	2	
15.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	36	180	216	

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 второго года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

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

Тема № 2. История развития флорбола в Мурманской области.

Теория – 1 час.

Развитие флорбола в Мурманске и Мурманской области. Участие городских и областных команд в чемпионатах по флорболу. Лучшие игроки команд чемпионата.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание воздухом. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Режим приема пищи.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

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

Практика – 1 час.

Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа.

Понятие «структура тренировочного занятия». Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Распределение физической нагрузки при проведении тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении разминки.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Теория – 6 часов.

Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы).

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика – 46 часов.

Проверка летнего задания (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.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Теория – 6 часов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 40 часов.

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений

- на развитие стартовой и дистанционной скорости.
- на развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- на растяжку, для развития равновесия, выносливости.
- на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.

- на 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.

Тема № 9. Техническая подготовка.

Теория – 6 часов.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки флорболистов.

Практика – 46 часов.

Совершенствование:

1. Удары по мячу.

Удары открытой и закрытой стороной крюка клюшки, кистевой бросок, шелчок, 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 № 10.Тактическая подготовка.Теория – 2 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика – 12 часов.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 11. Врачебный контроль и самоконтроль.Теория – 2 часа.

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».

Практика – 1 час.

Простейшие способы контроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Заполнение «дневника самоконтроля».

Тема № 12.Правила игры в флорбол.Теория – 2 часа.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по флорболу.

Тема № 13. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.Теория – 2 часа.

Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях.

Разбор результатов игры.

Практика – 30 часов.

Проведение подвижных игр.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема № 14. Сдача контрольных нормативов.Практика – 2 часов. (Приложение 2).

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 15. Заключительное занятие.Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень 3 год обучения

	Наименование темы	10-11лет			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие флорбола в России и за	1	-	1	

	рубежом.				
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	-	2	
6.	Профилактика спортивного травматизма.	2	1	3	
7.	Структура тренировочного занятия.	1	2	3	
8.	Общая физическая подготовка.	4	36	40	контрольные нормативы
9.	Специальная физическая подготовка	4	38	42	контрольные нормативы
10.	Техническая подготовка.	4	44	48	контрольные нормативы
11.	Тактическая подготовка.	4	18	22	
12.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	-	2	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	3	
14.	Правила игры в флорбол.	1	-	1	
15.	Восстановительные мероприятия.	2	1	3	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	2	36	38	
17.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	
18.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	36	180	214	

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 третьего года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие флорбола в России и за рубежом.

Теория – 1 час.

Развитие флорбола в России. Значение и место флорбола в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Составление индивидуального графика проведения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Режим питания. Гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Примерный набор продуктов для юных спортсменов.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Раны, их виды и причины возникновения. Оказание первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Практика – 1 час.

Способы оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Тема № 7. Структура тренировочного занятия.

Теория – 1 час.

Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении основной части тренировочного занятия.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 36 часов.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП (проверка летнего задания).

Совершенствование акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками).

Тема № 9. Специальная физическая подготовка

Теория – 4 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 38 часов.

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости;
развитие ловкости, силы.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория – 4 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

Практика – 44 часа.

Совершенствование

1. Ударов по мячу.
2. Остановки мяча.
3. Ведение мяча.
4. Обманных движений.
5. Отбора мяча.
6. Техники игры вратаря.

Разучивание

1. Ударов клюшкой по мячу.

Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.

2. Остановки мяча.

Остановка клюшкой, ногой, грудью.

3. Ведение мяча.

Ведение мяча клюшкой одной и двумя руками с увеличением скорости и выполнением рывков.

4. Обманных движений.

Обманные движения, уход влево с обманным движением вправо.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча клюшкой, ногой возле борта. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

6. Ввод мяча.

Ввод мяча на точность и дальность.

7. Техника игры вратаря.

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры:

варианты расположения игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Индивидуальные действия без мяча.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

Тема № 12. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим).

Понятие о психологической подготовке флорболиста.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 2 часа.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Практика – 1 час.

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 14. Правила игры в флорбол.

Теория – 1 час.

Основные правила: «правило трех метров», «правило трех секунд», «мяч в игру», «свободный удар», «удаление на две минуты», «удаление на пять минут».

Тема № 15. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Общее понятие о спортивном массаже и самомассаже. Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения самомассажа. Основной прием самомассажа «поглаживание» и последовательность его выполнения.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «поглаживание» различных частей тела.

Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

Разбор результатов игры.

Практика – 36 часов.

Подвижные игры.

Отработка технико-тактических приемов в условиях, приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема № 17. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень 4 год обучения

	Наименование темы	11-12 лет			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие флорбола в России и за рубежом.	1	-	1	

3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	-	2	
5.	Профилактика спортивного травматизма.	2	1	3	
6.	Структура тренировочного занятия.	1	2	3	
7.	Общая физическая подготовка.	4	32	36	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	4	34	38	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	4	46	50	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	4	20	24	
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	-	2	
12.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	3	
13.	Правила игры в флорбол.	2	-	2	
14.	Восстановительные мероприятия.	2	2	4	
15.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	2	40	42	
16.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	
17.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	36	180	216	

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 четвертого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие флорбола в России и за рубежом.

Теория – 1 час.

Участие российских флорболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира). Российские и международные юношеские соревнования.

Тема № 3. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии в период занятиями спортом.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Дыхание. Строение и функции дыхательной системы. Потребление кислорода в условиях проживания на севере.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Причины возникновения травм: растяжения мышц и связок. Наиболее доминирующие травмы нижних конечностей: колени, голени, лодыжки.

Практика – 1 час.

Оказание первой доврачебной помощи при растяжении мышц и связок.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория – 1 час.

Правила подбора упражнений для заключительной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении заключительной части тренировочного занятия.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 32 часа.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП (проверка летнего задания).

Совершенствование: акробатических упражнений; упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 34 часа.

Сдача контрольных нормативов по СФП

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

Тема № 9. Техническая подготовка.

Теория – 4 часа.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика – 46 часов.

Совершенствование:

1. Ударов клюшкой по мячу.

Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.

2. Остановки мяча.

Остановка клюшкой, ногой, грудью.

3. Ведение мяча.

Ведение мяча клюшкой одной и двумя руками с увеличением скорости и выполнением рывков.

4. Обманных движений.

Обманные движения, уход влево с обманным движением вправо.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча клюшкой, ногой возле борта. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

6. Ввод мяча.

Ввод мяча на точность и дальность.

7. Техника игры вратаря.

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Разучивание:

1. Техника передвижения.

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

2. Тактика игры в нападении.

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 передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

3. Тактика игры в защите.

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

Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

4. Остановки мяча.

5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».

6. Техники игры вратаря.

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тема № 10. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры в нападении: групповые действия (взаимодействие двух и более игроков).

Практика – 20 часов.

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения взаимодействовать двух или трех партнеров в играх.

Тема № 11. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Теория – 2 часа.

1. Освоение основных методов развития волевых качеств:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных,
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании,
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств,
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий,
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата,
- умение контролировать свои действия, поведение,
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

2. Освоение средств и методов психологического восстановления.

Тема № 12. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 2 часа.

Понятия: «спортивная форма», «утомление», «переутомление». Признаки утомления и переутомления. Меры предупреждения.

Практика – 1 час.

Приемы снятия утомления и переутомления.

Тема № 13. Правила игры в флорбол.

Теория – 2 часа.

Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований по флорболу.

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения приема «выжимание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «выжимание» различных частей тела.

Тема № 15. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Понятия: «мяч в игре», «мяч вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков.

Практика – 40 часов.

Подвижные игры.

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр. Отработка технико-тактических приемов в условиях, приближенных к соревновательным.

Тема № 16. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень 5 год обучения

	Наименование темы	12– 14 лет			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	-	2	
5.	Профилактика спортивного травматизма.	2	1	3	
6.	Общая физическая подготовка.	2	32	34	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	2	34	36	контрольные нормативы
8.	Техническая подготовка.	2	44	46	контрольные нормативы
9.	Тактическая подготовка.	4	20	24	
	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	4	-	4	
10.	Правила игры в флорбол.	2	-	2	
11.	Судейская практика.	-	2	2	
12.	Восстановительные мероприятия.	2	2	4	
13.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	6	44	50	

14	Сдача контрольных нормативов.	-	4	4	
15.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	33	183	216	

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 пятого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория – 1 час.

Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы"

Тема № 3. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Особенности пищеварения при мышечной работе.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Система органов выделения, ее строение и функции.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Причины возникновения травм: вывих.

Практика – 1 час.

Способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах.

Тема № 6. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа/

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 32 часа.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП (проверка летнего задания).

Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног, развивающих упражнений с предметами.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 34 часа.

Сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, растяжку, для развития равновесия, выносливости, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

Тема № 8. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввод мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Практика – 44 часа.

Совершенствование:

1. Техники передвижения.
2. Ударов по мячу.
3. Остановки мяча.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».
7. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.
8. Техники игры вратаря.

Тема № 9. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры вратаря.

Практика – 20 часов.

Совершенствование приемов индивидуальных действий (с мячом и без мяча) и групповых действий (простейшие комбинации при начальном, штрафном и свободном ударах).

Разучивание и выполнение приемов тактики игры вратаря.

Тема № 10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Теория – 4 часа.

Совершенствование волевых качеств.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Тема № 11. Правила игры в флорбол.Теория – 2 часа.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Тема № 12. Судейская практика.Практика – 2 часа.

Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.

Тема № 13. Восстановительные мероприятия.Теория – 2 часа.

Правила выполнения приема «разминание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «разминание» различных частей тела.

Тема № 14. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.Теория – 6 часов.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 44 часа.

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр.

Тема № 15. Сдача контрольных нормативов.Практика – 4 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 16. Заключительное занятие.Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продвинутый уровень 1 год обучения

	Наименование темы	15-17 лет			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Характеристика уровня современного флорбола и тенденции его развития.	1	-	1	
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	-	2	
5.	Профилактика спортивного травматизма.	1	-	1	
6.	Общая физическая подготовка.	2	28	30	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	2	34	36	контрольные

					нормативы
8.	Техническая подготовка.	2	46	48	контрольные нормативы
9.	Тактическая подготовка.	4	22	26	
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	4	-	4	
11.	Правила игры в флорбол.	2	-	2	
12.	Судейская практика.	-	6	6	
13.	Восстановительные мероприятия.	2	2	4	
14.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	4	47	51	
15.	Сдача контрольных нормативов.	2	2	4	
16.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего часов:	30	186	216	

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 шестого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.

Теория – 1 час.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Тема № 3. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Значение витаминов и минеральных солей в рационе питания и их нормы.

Значение питательных смесей в рационе питания спортсмена. Разновидности питательных смесей.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Причины возникновения теплового удара. Правила транспортировки пострадавших.

Тема № 6. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (проверка летнего задания).

Практика – 28 часов.

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП.

Совершенствование акробатических упражнений, упражнений для рук и ног.

Совершенствование развивающих упражнений с предметами.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 34 часа.

Сдача контрольных нормативов по СФП (проверка летнего задания).

Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкости, ловкости, силы;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие оперативного и творческого мышления, оперативной памяти;
- развитие объема восприятий и свойства внимания.

Тема № 8. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика – 46 часов.

Совершенствование:

- Индивидуальные действия (оценивание целесообразности той или иной позиции; отрыв от «опекуна» для получения мяча; тактика действий вблизи ворот соперника - добивание мяча отскочившего от вратаря и др.)
- Групповые действия (взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «забегание»; взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест»; перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока и др.)
- Командные действия (выполнение основных обязанностей в атаке; расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля и др.).
- Ловли мяча на себя.
- Техники игры вратаря.

Тема № 9. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Опека соперника. Зонная, или опека в зоне. Комбинированная опека.

Значение «плана-задания» на игру.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр и анализ техники и тактики игры флорболистов высокой квалификации.

Практика – 22 часа.

Совершенствование тактических приемов игры в тактике:

- нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.
- защиты: индивидуальные действия, командные действия;
- вратаря.

Тема № 10. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки спортсмена – достижение состояния готовности к соревнованиям.

Тема № 11. Правила игры в флорбол.

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры. Штрафной и свободный удары.

Тема № 12. Судейская практика.

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей первого судьи на соревнованиях.

Тема № 13. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Понятие «психорегулирующие» тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона.

Практика – 2 часа.

Совершенствование приемов, способствующих релаксации.

Тема № 14. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 4 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 47 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

Тема № 15. Сдача контрольных нормативов.

Теория – 2 часа.

Зачет по теоретической части программы.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП, СФП, технических нормативов.

Тема № 16. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Итоговая аттестация.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график на 2018-2019 уч. г. Объединение «Флорбол» базовый (Приложение 1)

Календарный учебный график на 2018-2019 уч. г. Объединение «Флорбол» группа продвинутой (Приложение 2)

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

Перечень основного снаряжения:	
<ul style="list-style-type: none">➤ клюшки для флорбола – 20 шт.➤ мячи для флорбола – 30 шт.➤ стойки – 20 шт.;➤ барьеры - 10 шт.;➤ скакалки – 15 шт.;➤ гантели – 24 шт.;➤ мантишки – 15 шт.;	<ul style="list-style-type: none">➤ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.;➤ ворота с сеткой: большие 1.15х 1.6 м – 2 шт., маленькие 0.6х 0.9 м – 4 шт.;➤ табло электронное – 1 шт.;➤ кистевой амортизатор – 12 шт.;➤ подкидной трамплин – 1шт.

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 строгий 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 фдерболлистов 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 реализоваться 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 видеоманитофонных 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 организации занятий

• 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. Практические занятия охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых.

• Комбинированные - 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. Цель - установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки.

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 (базовый и продвинутый уровень)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение 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
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	январь, май (базовый и продвинутый уровень 1 год обучения)
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май (продвинутый уровень 2 год обучения)

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

***Требования аттестации**

	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 50% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 80% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 50% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	Критерии		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью			
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного	Имеет знания по истории развития флорбола; знает

		движения	названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по флорболу)	Не имеет навыков	Имеет несложные навыки по технической подготовке	Имеет отличные навыки по технической подготовке

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий «5»	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) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Выше среднего «4»	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	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и

	нормативов	технические нормативы.
Средний «3»	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.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил основные понятия, способы их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» (5) - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень»- при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

1. Оценка личностных качеств.

При оценке личностных качеств юных флорболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Принципы перевода учащихся на последующие года обучения.

Учащиеся, успешно сдавшие промежуточную аттестацию и не имеющие медицинских противопоказаний, переводятся в группы для дальнейшего обучения.

Формирование компетенций

В ходе реализации образовательной программы у учащихся формируются следующие ключевые компетенции:

1. Мотивационные:

- наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни;
- формирование устойчивой потребности в двигательной активности;
- проявление интереса к собственной деятельности.

2. Учебно-познавательные:

- способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте;
- использование наблюдений, измерений, моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.

3. Информационные:

- владение навыками работы с различными информационными источниками, самостоятельного поиска, анализа и отбора необходимой информации и применения её в разных видах деятельности, способность критического отношения к распространяемой в СМИ информации и рекламе.

4. Коммуникативные:

- владение различными средствами устного общения;
- выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли;
- владение способами презентации себя и своей деятельности.

5. Личностного самосовершенствования:

- готовность к постоянному самосовершенствованию,
- потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию.

Специальные компетенции:

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени,
- формирование базовой техники игровых приемов.

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 учащихся

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 «Флорбол» базовый уровень

Педагог: Тихонов А.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раз в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 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 общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

	месяц	число	время	Форма	Кол- во	Тема	Место	Форма
			занятий	занятий	часов	занятий	проведения	контроля
1	сентябрь		10:00-11:30	беседа, опрос	2	Вводное занятие	спортзал	опрос
2	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	История развития флорбола	спортзал	опрос
3	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	спортзал	опрос
4	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Место занятий, оборудование,	спортзал	опрос

						инвентарь		
5	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
6	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
7	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
8	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
9	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
10	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
11	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
12	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
13	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
14	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
15	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
16	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
17	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
18	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
19	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
20	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
21	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
22	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
23	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

24	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
25	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
26	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
27	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
28	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
29	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
30	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
31	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
32	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов	спортзал	
33	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
34	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
35	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
36	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
37	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
38	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
39	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
40	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
41	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
42	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	

43	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
44	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
45	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
46	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
47	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
48	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
49	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
50	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
51	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
52	январь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
53	январь		10:00-11:30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов		
54	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
55	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
56	январь		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
57	январь		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
58	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
59	январь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
60	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

61	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
62	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
63	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
64	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
65	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
66	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
67	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
68	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
69	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
70	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
71	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
72	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
73	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
74	март		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
75	март		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
76	март		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
77	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
78	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

79	март		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
80	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
81	март		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
82	март		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
83	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
84	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
85	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
86	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
87	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
88	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
89	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
90	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
91	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
92	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
93	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
94	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
95	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
96	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
97	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	

98	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
99	май		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
100	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
101	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
102	май		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
103	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
104	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
105	май		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
106	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
107	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
108	май		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
109	май		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
110	май		15:00-16:30	групповая	2	Заключительное занятие	спортзал	

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Флорбол» продвинутый уровень**

Педагог: Тихонов А.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раз в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 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 общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

	месяц	число	время	Форма	Кол- во	Тема	Место	Форма
			занятий	занятий	часов	занятий	проведения	контроля
1	сентябрь		10:00-11:30	беседа, опрос	2	Вводное занятие	спортзал	опрос
2	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	История развития флорбола	спортзал	опрос
3	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	спортзал	опрос
4	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Место занятий, оборудование, инвентарь	спортзал	опрос
5	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
6	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
7	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая	спортзал	

						подготовка		
8	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
9	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
10	сентябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
11	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
12	сентябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
13	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
14	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
15	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
16	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
17	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
18	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
19	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
20	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
21	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
22	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
23	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
24	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
25	октябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
26	октябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
27	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	

28	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
29	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
30	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
31	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
32	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов	спортзал	
33	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
34	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
35	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
36	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
37	ноябрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
38	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
39	ноябрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
40	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
41	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
42	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
43	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
44	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
45	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

46	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
47	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
48	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
49	декабрь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
50	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
51	декабрь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
52	январь		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
53	январь		10:00-11:30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов		
54	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
55	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
56	январь		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
57	январь		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
58	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
59	январь		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
60	январь		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
61	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
62	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
63	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
64	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

65	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
66	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
67	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
68	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
69	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
70	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
71	февраль		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
72	февраль		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
73	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
74	март		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
75	март		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
76	март		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
77	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
78	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
79	март		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
80	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
81	март		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
82	март		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	

83	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
84	март		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
85	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
86	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
87	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
88	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
89	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
90	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
91	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
92	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
93	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
94	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
95	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
96	апрель		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
97	апрель		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
98	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
99	май		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
100	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в	спортзал	

						соревнованиях		
101	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
102	май		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
103	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
104	май		15:00-16:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
105	май		10:00-11:30	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
106	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
107	май		15:00-16:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
108	май		10:00-11:30	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
109	май		15:00-16:30	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
110	май		15:00-16:30	групповая	2	Заключительное занятие	спортзал	

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

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень		
			Мальчики		
			средний	выше среднего	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 в висе, раз	8	0	1-5	7
		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

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте, направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

2. Общеобразовательные упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общее развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке. Отжимания от пола или от гимнастической скамейки. Выполнение растяжки, упражнений на пресс, прыжков через скакалку.

3. Акробатические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

4. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

5. Упражнения для развития двигательных качеств юных флорболистов.

5.1. Преимущественно развивающие силу: подтягивание на перекладине, лазание по канату, метание снарядов.

Упражнения с сопротивлением. Удары по мячу. Толчки туловищем. Ввод мяча.

Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей).

5.2. Преимущественно развивающие быстроту: повторный бег, переменный бег, ускорения, старты, бег прыжками, семенящий и т.п.

Игра в баскетбол, ручной мяч.

Повторный бег с мячом, переменный бег с мячом, ускорения с мячом, старты с мячом.

Преимущественно развивающие выносливость.

Кроссы, переменный бег.

Плавание.

Переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий.

Двухсторонняя игра с удлинением времени игры.

Игровые упражнения большой интенсивности.

Преимущественно развивающие ловкость.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в флорбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в флорбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвигные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.
5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голеним мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.
10. Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.
11. Сгибание ног до касания носками поверхности пола за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9. Быстрый бег на 8-10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на поле стремительные рывки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 15-20 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, флорболист должен обладать силой.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости

Выносливость - это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Повторить 3-4 раза.
3. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика нападения и защиты**Стартовый уровень.****1. Тактика нападения****Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на флорбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и свободном ударах, ввода мяча (не менее одной по каждой группе).

2. Тактика защиты**Индивидуальные действия.**

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввод от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Базовый уровень (9-11, 10-12, 11-13 лет)**1. Тактика нападения****Индивидуальные действия.**

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по полу и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Базовый уровень (12-14 лет)

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное, и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в клюшку, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней

стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Продвинутый уровень (13-15 лет)

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство, скоростную обводку и др.). Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Самомассаж

Обучающийся способен самостоятельно осуществлять самомассаж рук и ног, а также других частей своего тела. самомассаж поможет ему устранить застой крови в малоподвижных участках тела, нормализовать сердечную деятельность и кровообращение, улучшить дыхание. Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых. Для проведения самомассажа необходимо занять удобную позу, сидя на стуле или в кресле. Постараться мышцы полностью расслабить. Участки тела, которые будут подвергаться самомассажу, необходимо смазать вазелином, кремом или присыпать тальком (в зависимости от типа кожи).

1. Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погланьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием. Периодически можно бедро слегка потряхивать.

3. Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погланьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

4. Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одну руку обоприте на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

5. Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заверните обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

6. Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

7. Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погланьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

8. Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Отгадай, чей голосок». Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

4. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

5. Игра «Кот идет» («Совушка»).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2. Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

6. Игра «Заяц без логова». Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», нашедшийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».

2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;

3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»). Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

8. Игра «Кто подходил?». Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за преподавателем движения. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафуются. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

10. Игра «Волк во рву». Посредине площадки проводятся две линии, между ними - 2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». «Волки» становятся во рву. Все остальные играющие - «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу преподавателя «козы» бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из «рва», стараются осалить возможно большее количество «коз». Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Правило: если «коза» перебежала, а не перепрыгнула через «ров», она считается пойманной.

Травмы, возникающие при игре в флорбол.

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо поддержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку. Через 2-3 дня можно принять теплую ванну (t воды - 35-37°). Парить место ушиба нельзя, так как это приводит к увеличению кровоизлияния и отеку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Опасны раны при кровотечении крупного сосуда, при ранении внутреннего органа, при сильных болях, вызывающих шок.

Первая помощь при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Если рана обильно кровоточит, то прежде всего принимают меры для его остановки.

Для этого руку или ногу приподнимают так, чтобы рана оказалась выше уровня сердца. Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут, например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок. В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (например у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь - местное холодное обезболивание на область

поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоподтеком.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подручного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик.

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма. Их признаками являются: усталость, головная боль, слабость, боли

в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т.д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
 - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
 - произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;

- последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые Признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с

	заданных движений вполне удовлетворительная.		опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации.характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить с состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных флорболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Оценка личностных качеств проводится по критериям:

активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи;
- средний уровень - использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий;
- низкий уровень - сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов.

настойчивость:

- высокий уровень - способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи;
- средний уровень - готовность к многократным действиям для достижения цели;
- низкий уровень - чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи.

целеустремленность:

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели;
- средний уровень - умение добиваться поставленной цели адекватными средствами;
- низкий уровень - чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа.

трудолюбие:

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени;
- средний уровень - готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления;
- низкий уровень - способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

самостоятельность:

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение;
- средний уровень - стремление к самостоятельному расширению знаний;
- низкий уровень - выполнение заданий тренера без их осмысления.

Упражнения, для развития психических качеств**I. Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:**

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.
2. Два одинаковых квадрата (10х10 м) на 10-15 м один от другого. В каждом по 3 игрока, между ними по 2-3 "ведущих". Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. "Ведущие" атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и "ведущих" - по правилам игры "Квадрат".
3. "Квадрат возле ворот". Напротив ворот за 5-7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 10х10. В нем играют (3х 2; 4х3; 3х3; 4х4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного "квадрата") стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.
4. Игровое упражнение (4х4, 6х6) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

II. Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.
Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.
2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения – передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно перемещаются: А – в положение Г, Г – в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т.д.
3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А на угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В в угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла 1 снова передает мяч в угол 2 партнеру А и т.д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок Г – только с партнером В.
4. «Передача двух мячей в квадрате». Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки – штрафные очки либо безошибочные передачи.

III. Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и т.д. (Условия проведения упражнения не допускает одновременного поднимания двух флажков).
2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5-6 попыток - смена мест.
3. Игроки (4-5) стоят полукругом (радиус 6-8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок "названный" тренером, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый.
4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5-2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В. По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.
5. Игроки (4-5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположном от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

IV. Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.
2. Игроки групп А и Б размещаются в 20-30 м один напротив другого. Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.
3. Передача 3-4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру и ждут следующего мяча.

V. Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.

2. А и Б передают один одному мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все возвращаются на начальные позиции.

3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удастся, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.

4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.

5. От середины штрафной площадки проводится линия 8-10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются на их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.

Физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Бег низкой интенсивности;
3. Бег средней интенсивности;
4. Бег высокой интенсивности;
5. Прыжки, многоскоки (на одной, на обеих ногах, вперед, назад, в стороны);
6. Наклоны и вращения;
7. Приседание, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание;
8. Акробатические упражнения;
9. Упражнения на равновесие;
10. Упражнения на гибкость;
11. Подвижные игры, эстафеты;
12. Элементы спортивных игр.

Специально-подготовительные упражнения:

Подводящие:

1. Имитация обводки игрока, стоя на месте (то же с броском по воротам);
2. Имитация обводки игрока в движении (то же с броском по воротам).

Развивающие:

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции;
2. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
3. Упражнения для мышц таза;
4. Упражнения для мышц ног;
5. Упражнения для развития плечевого пояса и мышц рук;

Специально-техническая подготовка.

Передвижение по площадке:

1. Остановки обеими ногами или любой ногой с поворотом влево или вправо;
2. Передвижение спиной вперед;
3. Передвижение после мгновенной остановки от движения вперед к движению назад, а также влево и вправо ("челночный бег");
4. Повороты влево вправо на месте в движении, а так же на 180°;
5. Отработка быстрого старта на короткую дистанцию (от 10 до 40 м);
6. Передвижение через препятствие, отталкиваясь одной или обеими ногами;
7. Подыгрывание себе мяча туловищем или ногой в движении;
8. Бег приставными шагами;
9. Бег прыжками;
10. Бег подскоками;
11. Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперника.

Розыгрыш мяча:

1. Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча;
2. Передачи мяча назад, вперед, в сторону;
3. Розыгрыш мяча на средней линии;
4. Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию).

Владение клюшкой:

1. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой;
2. Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал).

Броски мяча по воротам:

1. Бросок мяча по воротам;
2. Бросок резинового мяча по воротам;
3. Бросок мяча в мишень;
4. Бросок мяча в различные углы ворот;
5. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций;
6. Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки;
7. Броски с разных сторон;
8. Бросок, находясь спиной к воротам.

Удары по мячу:

1. Прямой удар по мячу (лопасть клюшки под прямым углом к полу) в виде передачи или удара по воротам, мишени;
2. Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени;
3. Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени;
4. Удар по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю);
5. Удар по летящему мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю).

Остановка мяча:

1. Остановка мяча лопастью клюшки;
2. Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения;
3. Остановка подвижного мяча (на месте и в движении);
4. Остановка летящего мяча (на месте и в движении);
5. Остановка мяча ступней (на месте и в движении);

6. Остановка высоко летящего мяча туловищем (принимая мяч на плечо, грудь, живот, колено).

Передача и прием мяча:

1. Передача мяча в парах (с последующим броском по воротам);
2. Передача мяча бросками;
3. Передача мяча ударом;
4. Обычная передача (по поверхности пола);
5. Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над полом);
6. Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер);
7. Передача мяча назад;
8. Передача мяча в одно касание (как единое действие остановки мяча и последующего броска).

Ведение мяча

1. Ведение мяча ударами лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами);
2. Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием мяча вперед;
3. Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами);
4. Ведение одной стороной лопасти, удерживая клюшку одной рукой, по большой дуге (круговое вращение);
5. Ведение с попеременными ударами по мячу ступней ноги и лопастью клюшки (по прямой линии или зигзагами).

Обманные движения:

1. Ведение мяча с выполнением обманного движения глазами, головой, туловищем с изменением направления движения;
2. Обманное движение посредством резкой остановки;
3. Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта;
4. Использование свободного пространства между вратарем и защитником;
5. Обыгрыш соперника на противоходе (находясь спиной к защитнику);
6. Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника;
7. Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях.

Игра:

1. Игра на ограниченном пространстве площадки с различной продолжительностью времени (3х3, 4х4 + вратари);
2. Игра на полной площадке (5х5 + вратари); для школьных залов - (3х3, 4х4 + вратари);
3. Игра в неполных составах (5х4, 4х4, 5х3, 4х3, 3х3 + вратари).

Вопросы для проведения теоретического опроса

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
Показания и противопоказания к занятиям флорболом.
3. Особенности организации и проведения соревнований по флорболу. Составление календаря игр.
4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).
5. Значение витаминов и минеральных солей в рационе питания и их нормы.
6. Значение питательных смесей в рационе питания спортсмена. Разновидности питательных смесей.
7. Планирование спортивного занятия.
8. Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).
9. Примерные суточные пищевые нормы флорболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
10. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.
11. Правила выполнения самомассажа.
12. Сведения о кровообращении, состав и значение крови.
13. Причины возникновения переломов. Виды переломов. Правила транспортировки пострадавших. Использование подручных материалов при наложении шин при переломе.
14. Понятие об утомлении. Признаки утомления.
15. Права и обязанности секундометриста.
16. Права и обязанности первого судьи соревнований.
17. Виды нарушения правил игры
18. Средства специальной физической подготовки.
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).
19. Понятие о переутомлении. Признаки переутомления. Меры предупреждения переутомления.
20. Опека соперника. Зонная опека и комбинированная опека.
21. Врачебный контроль при занятиях флорболом. Врачебный контроль при подготовке к соревнованиям.
22. Средства общего воздействия: сауна, ванны и их воздействие на организм.
23. Восстановительные мероприятия.

Диагностическая карта

[illegible]

**Индивидуальный план на летний период*по программе «Флорбол»
(4 часа в неделю)**

Содержание	И Ю Н Ъ												ИЮЛЬ														
	всего	в мес.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	в мес
ОФП	59	18																									21
Ходьба, разновид. ходьбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, разновид. бега			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки, разновидности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие ФК:																											
- силы									+							+							+				
- быстроты и ловкости			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скоростно-силовых			+							+							+							+			
- выносливости				+							+							+							+		
Спортивные, подвижные игры										+							+							+			
СФП	19	6																									7
Бег 30 м с ведением мяча			+	+		+	+					+	+		+	+			+	+			+	+		+	+
Удар по мячу на дальность			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+		+	+	+		+	+	+
Жонглирование мячом (кол-во ударов)			+	+						+					+					+				+			
Удар по мячу на точность попадания			+	+				+	+	+	+				+	+	+	+						+	+	+	+
Ведения мяча с обводкой стоек и удар по воротам(с)			+	+	+	+	+					+	+	+						+	+	+	+				
Бросок мяча рукой на			+	+		+			+		+			+		+		+		+		+		+		+	

стойки и удар по воротам(с)													
Бросок мяча рукой на дальность (м)	+	+		+			+		+			+	
Всего занятий (час)													26
Всего тренировок													13

**План воспитательной работы
педагога дополнительного образования
Регионального центра физического воспитания и оздоровления детей
Тихонова Александра Александровича**

Сроки проведения	Мероприятия	Место проведения
Организационно-массовая работа учебного характера		
В течение года	Диагностика. Мониторинг результативности образовательного процесса – диагностика достигнутых результатов в обучении	Спортивный зал
В течение года	Открытые занятия	
В течение года	Участие в соревнованиях различного уровня	Спортивные площадки города
Организационно-массовая работа воспитательного характера		
Сентябрь	Беседы на тему: «Развитие флорбола в мурманской области, в России»	Спортивный зал
Ноябрь	Беседа на тему: «День народного единства – история и современность»	Спортивный зал
Декабрь	Посещение новогодних мероприятий ГАУДО МО «МОЦДО» Лапландия»	Спортивный зал
Февраль	Беседа на тему: «Служу России»	Спортивный зал
Март	Беседа на тему: «Спортивные традиции Севера», посвящённая Празднику Севера.	Спортивный зал
Апрель	Тематическая тренировка, посвящённая 1-му апреля	Спортивный зал
Май	Беседа, посвящённая годовщине победы в ВОВ.	Спортивный зал
Работа с родителями		
Сентябрь	Проведение организационного родительского собрания для ознакомления с программой.	Спортивный зал
В течение года	Консультирование по вопросам тренировок, индивидуальные беседы	Спортивный зал
Май	Проведение организационного родительского собрания на тему: «Подведение итогов учебного года. Лучшие игроки сезона».	Спортивный зал

