

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «25» августа 2023 г  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»



Директор МБОУ ПСШ №2

А.В. Шпенаков

Приказ от 25 августа 2023 года № 65 о.д

# **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»**

Возрастная категория: 10-16 лет

Срок реализации программы – 2 года

Руководитель:

Щеренков Евгений Сергеевич

р.п. Пильна, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ» были использованы:

1. «Примерная программа по флорболу для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений.
2. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.
3. Программа для учителей физической культуры : «Физическая культура, Флорбол 1-9 классы». Автор составитель: А.А.Столяров. Соавторы: Васильев Ю.А., Лукьянов С.А.

### **Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

**Флорбóл** (англ. *floorball*, от англ. *floor* — пол и англ. *ball* — мяч) или **хоккей в зале** — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей

эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития но и психологической разгрузки.

### **Направленность**

дополнительной общеразвивающей программы «ФЛОРБОЛ» – физкультурно – спортивная.

### **Цель**

дополнительной общеразвивающей программы «ФЛОРБОЛ»: популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

### **Задачи**

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ»:

#### **Обучающие:**

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола;
- ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам игры, технике владения клюшкой и мячом;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол;
- обучения правилам поведения на занятиях.

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся.

### **Актуальность**

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ».

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Она предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным

занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.

-Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.

-Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 5-9 классов.

-Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.

-Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

### **Возраст обучающихся**

на который рассчитана данная образовательная программа – 10-16 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 10 лет.

### **Условия отбора обучающихся.**

В секцию могут записаться все желающие, начиная с 5 класса, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача и родителей для занятий.

### **Сроки реализации**

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ».

Программа рассчитана на 136 часов. Продолжительность обучения 2 года.

Основные формы работы - тренировочные и теоретические занятия, участие в соревновательных и контрольных играх.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Вид подготовки</b>	<b>группы начальной подготовки</b>	
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	4
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	34	20
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	17	20
<b>4</b>	<b>Технико-тактическое мастерство</b>	15	22
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	8	10
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	–	4
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

#### Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

#### Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

#### Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

#### Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

#### Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

#### Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

#### Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

#### Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

#### Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

## **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

#### Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

#### Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

#### Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета гандболистов».

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания. Умение проплыть 25 м без учета времени и на время любым способом. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

#### Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

#### Передвижение на коньках

Бег на скорость. Повороты, торможения. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

#### Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

#### Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

#### Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

### **Группы 1-го и 2-го года обучения**

#### **Техника полевых игроков**

##### 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.

##### Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. 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. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

#### Техника защиты

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

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

### **Техника игры вратаря**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа - 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.

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.

### **Тактика игры**

#### 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.

#### Тактика игры в защите

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

*Групповые действия:* умение подстраховать партнера.

#### Тактика игры вратаря

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

## **Тактика игры полевых игроков**

### Тактика игры в нападении

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

*Групповые действия.* Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### Тактика игры в защите

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

*Групповые действия.* Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### **Тактика 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.

## **5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Участие в соревнованиях внутри объединения. Участие в соревнованиях «Лиги школьного спорта» района и области, первенстве Санкт-Петербурга среди детских команд, Московском фестивале школьного и дворового спорта и др.

## **6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

Организация и судейство соревнований внутри объединения и школы.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ**

**результатов освоения образовательной программы** состоит из промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов**

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)							
		9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в длину с места (м)	м	148	160	170	180	200	220	225	240
	д	145	158	170	185	190	195	200	205
Пятерной прыжок(м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10
Бег 30м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5
Бег 30м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26	28
	д	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 (с)	м	560	540	530	510	480	470	465	460
	д	600	570	555	530	520	510	510	500
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8,1
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6	6,5
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	м	7	12	16	18	22	26	28	29
	д	6	8	9	10	12	14	16	17
Удары по воротам на время (с) (10 бросков)	м	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,0	8,6
	д	14,0	13,5	13,0	12,5	12,2	12,0	11,2	10,8

**ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Формы обучения**

обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий педагогического работника с обучающимися осуществляется в очной форме.

### **Формы организации тренировочного процесса**

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группах; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

промежуточная аттестация обучающихся.

### **Наполняемость группы**

10-15 человек

### **Продолжительности одного тренировочного занятия**

2 академических часа

### **Объем тренировочной нагрузки в неделю**

Занятия проводятся 1 раз в неделю – 2 академических часа.

## **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

<b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b>	<b>Количество</b>
Спортивная площадка с бортиками	1
Спортивные раздевалки	2
Ворота для флорбола (160X115 см)	1 пара
Ворота для флорбола (90X60 см) тренировочные	1 пара
Клюшки для флорбола	20
Мячи для флорбола	50
Конусы тренировочные	10
Защита вратаря	2 комплекта
Тренажер для отработки точности броска	2

### **Перечень технических средств обучения**

<b>Наименование технических средств обучения</b>	<b>Количество</b>
--	-------------------

Компьютер (ноутбук)	1
Мультимедийный проектор	1
Экран для показа фильмов и слайдов	1
Многофункциональное устройство (принтер, ксерокс, сканер)	1
Акустические колонки	1 пара

#### **Перечень учебно-методических материалов**

<b>Наименование учебно-методических материалов</b>	<b>Количество</b>
Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г.	1
Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Terra-Спорт, 2005. – 83 с.	1
Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г. -52 с.	1
Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.	1
Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга.	1

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результаты освоения программного материала по программе «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости

от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Календарно-тематическое планирование занятий ШСК «Комета» по флорболу

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
1		<b>Флорбол в России и за рубежом. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Правила игры.</b>	2
2		<b>Техника передвижения.</b> Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.	2
3		<b>Техника нападения.</b> Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку).	2
4		<b>Техника нападения.</b> Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Игра по упрощенным правилам.	2
5		<b>Техника защиты.</b> Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра по упрощенным правилам.	2
6		<b>Техника игры вратаря.</b> Основная стойка. Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой. Игра по упрощенным правилам.	2
7		<b>Техника нападения.</b> Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Игра по упрощенным правилам.	2
8		<b>Техника нападения.</b> Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам.	2
9		<b>Техника нападения.</b> Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра по упрощенным правилам.	2

10		<b>Техника нападения.</b> Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 3х1, 3х3. Игра по упрощенным правилам.	2
11		<b>Техника защиты.</b> Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Выбор места для оборонительного действия. Подстраховка партнера. Игра по упрощенным правилам.	2
12		<b>Техника защиты.</b> Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Перехват продольной и диагональной передачи. Игра по упрощенным правилам.	2
13		<b>Техника игры вратаря.</b> Основная стойка. Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой. Концентрация внимания на игроке, угрожающем воротам. Игра по упрощенным правилам.	2
14		<b>Техника передвижения.</b> 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. Игра по упрощенным правилам.	2
15		<b>Техника передвижения.</b> Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
16		<b>Техника нападения.</b> Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
17		<b>Техника нападения.</b> Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
18		<b>Техника нападения.</b> Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
19		<b>Техника нападения.</b> Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
20		<b>Техника защиты.</b> Совершенствование ранее изученных	2

		способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	
21		<b>Техника игры вратаря.</b> 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. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
22		<b>Изучение и анализ тактики игры.</b> Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
23		<b>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия.</b> Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
24		<b>Тактика игры в нападении. Групповые действия.</b> Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
25		<b>Тактика игры в нападении. Групповые действия.</b> Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
26		<b>Тактика игры в нападении. Групповые действия.</b> Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 3х1 с введением дополнительных заданий. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
27		<b>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия.</b> Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
28		<b>Тактика игры в защите. Групповые действия.</b> Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
29		<b>Тактика игры вратаря.</b> Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
30		<b>Тактика игры в нападении. Индивидуальные</b>	2

		<u>действия.</u> Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	
31		<b><i>Тактика игры в нападении.</i></b> <u>Групповые действия.</u> Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
32		<b><i>Тактика игры в нападении.</i></b> <u>Групповые действия.</u> Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 3х1 с введением дополнительных заданий. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
33		<u>Групповые действия.</u> Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
34		<b><i>Тактика игры вратаря.</i></b> 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. Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.	2
В течении года		<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	8
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>76</b>