

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
Моржинский А.Т.

приказ № 443  
от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФЛОРБОЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

**Авторы (составители):**

Гайдуков Владимир Сергеевич, тренер-преподаватель, мастер спорта,  
Осипов Михаил Андреевич, тренер-преподаватель,  
Петров Александр Александрович, тренер-преподаватель,  
Андриевский Артём Юрьевич, педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **8-11 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1.1. Отличительные особенности программы**

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов – игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система трехлетней спортивной тренировки и предусматривает:

- Привлечение детей и подростков к регулярным занятием физической культурой и спортом.
- Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
- Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- Обеспечение всесторонней общей физической подготовки занимающихся.
- Овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности.

Программа содержит цель и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической); средства и формы подготовки; систему контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору – приемные, переводные – после каждого года обучения и выпускные – для перевода из групп начальной подготовки в следующие группы по дополнительной общеразвивающей программе «Флорбол»; систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

### **1.2. Актуальность программы**

Программа «Флорбол для групп начальной подготовки» составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №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 просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

• Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

• «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

• Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

• Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730 г. Москва «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее – ФГТ)

с учётом региональных документов

• Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

и локальных актов учреждения:

- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях;
- Положение о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы** - физкультурно-спортивная, уровень программы: ознакомительный

Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья ребёнка средствами занятий по флорболу;

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- изучение технических и тактических навыков игры в флорбол.

**Развивающие:**

- развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы и выносливости;

- развитие чувства сплочённости, взаимозависимости, взаимосвязанности, ответственности понимания в коллективе;
- совершенствование тактического мышления.

Воспитательные:

- привитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и здорового образа жизни.

### **1.3. Организация деятельности учащихся**

Особенности набора учащихся: по желанию детей и их родителей при отсутствии медицинских противопоказаний (п. 8.10 СанПиН 2.4.4.3172-14). В учебное объединение принимаются дети начиная с 8-летнего возраста. При комплектовании учебных групп и команд минимальная наполняемость группы 1 года обучения - 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся:

командные,  
индивидуальные,  
индивидуально-групповые.

Режим организации занятий:

Группы начальной подготовки (ГНП)

первого года обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа в неделю) – 144 часа в год;

второго года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) – 216 часов в год;

третьего года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) – 216 часов в неделю.

Общая нагрузка на одного учащегося не должна превышать 6 часов в неделю, а продолжительность одного занятия в день – не более двух академических часов.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки при соблюдении всех требований.

Используемые технологии обучения: теоретическая и учебно-тренировочная

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Повышение уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости.
3. Сплочённость коллектива, проявления чувства взаимовыручки и товарищества.
4. Учащиеся свободно пользуются основными техническими навыками владения мячом.

5. Учащиеся действуют тактически грамотно в игре.
6. Учащиеся знают и соблюдают основные правила игры.
7. Проявление мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол для групп начальной подготовки» включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Начальный этап текущего контроля в основном служит выявлению у спортсмена его способности к занятиям флорболом, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта.

Тренер-преподаватель: обеспечивает и анализирует достижение и подтверждение учащимися уровней спортивной (физической) подготовки, оценивает эффективность их обучения.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы и носит субъективный характер.

#### **1.4. Условия достижения поставленных задач и целей**

Для проведения занятий необходимо иметь следующий **инвентарь и оборудование:**

1. Спортивный зал или площадка
2. Бортики флорбольные.
3. Ворота для флорбола (160-150см.).
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Гимнастические маты.
7. Скакалки.
8. Мячи набивные (1-2кг.).
9. Мячи флорбольные.
10. Фишки для обводки.
11. Манишки разного цвета.
12. Ключки для флорбола.

При реализации программы «Флорбол», как и других общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, следует учитывать требования Приказа Государственного комитета Российской Федерации от 03 марта 2004 года №190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>Виды подготовки</b>	<b>Группы начальной подготовки</b>		
	<b>8-11 лет</b>		
	<b>8-9 лет</b>	<b>9-10 лет</b>	<b>10-11 лет</b>
	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
Общая физическая подготовка	40	60	60
Специальная физическая подготовка	20	28	28
Техническая подготовка	60	90	90
Тактическая подготовка	18	27	27
Спортивные соревнования и мероприятия			
Восстановительные мероприятия			
<b>Практическая подготовка (итого)</b>	<b>138</b>	<b>205</b>	<b>205</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки / темы занятий	Группы начальной подготовки			Форма контроля, промежуточной аттестации
	8-11 лет			
	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	
	I г.о.	II г.о.	III г.о.	
<b>Теоретическая подготовка</b>				Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	
Флорбол в России и за рубежом		1	1	
Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание	1	1	1	
Врачебный контроль и самоконтроль				медосмотр
Спортивный массаж и самомассаж				Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Общая и специальная физическая подготовка				
Основы методики обучения тренировки				
Изучение и анализ техники игры		1	1	
Изучение и анализ тактики игры				
Нравственные и волевые качества личности спортсмена		1	1	
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	2	2	
Установки перед играми и разбор игр	1	2	2	
ТБ и первая помощь пострадавшим	1	1	1	
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	1	1	1	
<b>Итого часов по теоретической подготовке</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Строевые упражнения				

Общеразвивающие упражнения				
Акробатические упражнения				
Легкоатлетические упражнения				
Подвижные игры				
Спортивные игры				
Эстафеты				
<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	28	28	Игры и соревнования
Упражнения для развития быстроты				
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				
Упражнения для развития выносливости				
Упражнения для развития гибкости				
Упражнения для развития ловкости				
<b>Техническая подготовка</b>	60	90	90	Игры и соревнования
Техника игры полевых игроков: передвижения.				
Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря				
<b>Тактическая подготовка</b>	18	27	27	Игры и соревнования
Тактика игры в защите				
Тактика игры в нападении				
Тактика игры вратаря				
<b>Итого часов по практической подготовке</b>	<b>138</b>	<b>205</b>	<b>205</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **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.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Строчные 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 голеностопных суставов; 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 на 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

колених. 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 400м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; 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, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **Подвижные игры**

«Гонки мячей», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Борьба за мяч»); «Невод», «Перетягивание каната через черту»; «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену».

### **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 «Передвижение на лыжах».

## **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 ит.п.). Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со

скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг 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 5-20м. 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.

#### **Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) 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 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность 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 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 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.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

##### **Техника игры полевых игроков**

**Техника передвижения** - стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

## **Техника владения клюшкой и мячом**

### ***Техника нападения***

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). 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.

### ***Техника защиты***

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

### ***Техника 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, туловищем, головой.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Техника игры 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 владения клюшкой и мячом**

#### ***Техника нападения***

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***

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

#### ***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.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Группы начальной подготовки 1 –го и 2 – го года обучения**

#### **Тактика игры полевых игроков**

##### ***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 современного 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.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 – ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **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.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Семинар-практикум для старшего возраста	Словесные: объяснение, беседа Наглядные	Учебная литература	Сдача тестов 2 раза в год
2	Общефизическая подготовка	Тренировочные занятия	Практические: упражнения, на ловкость, быстроту, силу, выносливость	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Игры и соревнования
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия	Практические: упражнения	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Игры и соревнования
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуально-звеньевые, командные занятия, тренинги	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
7	Медицинское обследование	-	-	Договор с медицинским учреждением	Медицинская карта



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Флорбол правила игры и толкования. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
2. Флорбол правила игры. - М., 2005.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М.: Просвещение, 1986.
4. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. - Спб.: Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. Лесгафта, 1999.
5. Флорбол в школе. - Нижний Новгород, 2003.

## **Приложения к дополнительной общеразвивающей программе «Флорбол»**

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2. Методические рекомендации

## Методические рекомендации

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Этап предварительной подготовки

#### *Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса*

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе
- Отбор способных детей для занятия флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

**Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся**

Соотношение учебного материала	Вид деятельности	
	Игровая	Командно-игровая
теоретическая подготовка	от 10% до 15%	не менее 10%
общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%	
общая физическая подготовка		от 10% до 20%
специальная физическая подготовка		от 10% до 20%
развитие творческого мышления	от 10% до 15%	
самостоятельная работа учащихся	До 10%	
ФГТ	пп.1 п. 6, п. 8	пп.1 п. 9, п. 11



В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

14 *сесемаяцаше* ) лист *20*

В.А. Баранова  
30.08.2019