**Комитет по образованию
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»
(МБОУДО ДДЮТ)**

ПРИНЯТА
на заседании
экспертно-методического совета
(протокол от 22.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО ДДЮТ
от 22.08.2025 № 73

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФЛОРБОЛА»

Автор (составитель): **Чучин Артем Игоревич**,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **5-17 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

1 год обучения – 72/144 часа

2 год обучения – 108/216 часа

3 год обучения – 108/216 часа

г. Всеволожск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности «ОФП с элементами флорбола» **углубленного** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ

Актуальность программы

Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительными особенностями программы от уже существующих в том, что она направлена не только на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, обучение технико-тактическим действиям, а также и для дальнейшей подготовки спортсменов.

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых

мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: первенствах, спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения. Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

Цель и задачи программы

Цель программы - развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу с перспективой профориентации.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей.

Развивающие:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча».

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей

Организационно-педагогические условия

Объём и срок реализации программы

Программа «ОФП с элементами флорбола» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет. Для занятий

флорболом принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся:

1 год обучения — 1 раз в неделю по 2 часа, за год — 144 часа или 2 раза в неделю по 1 часу;

2 год обучения — 3 раза в неделю по 2 часа, за год — 216 часов;

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, за год — 216 часов

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1				36/144	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)
2	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год			36/216	3 занятий в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)
3				36/216	3 занятий в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)

Формы обучения - очная.

Условия реализации программы:

Условия приема

В группы принимаются дети в возрасте 5-17 лет на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы 2 и 3 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Условия формирования групп:

1 год обучения – 15 человек(5-9 лет);

2 год обучения – 12 человек(10-12 лет);

3 год обучения – 10 человек (13-16 лет)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

Знать:

- правила по технике безопасности;
- правила проведения соревнований по флорболу;
- правила судейства и жесты судей;
- историю возникновения и развития флорбола;
- технико-тактические действия и схемы;
- правила личной гигиены;
- комплекс общефизических и специальных упражнений

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;
- проводить и судить соревнования;
- играть по правилам;
- применять технико-тактические действия;
- соблюдать правила личной гигиены

Особенности организации образовательного процесса

В ходе реализации программы первого года, обучающиеся особое внимание уделяется к формированию мотивации к двигательной деятельности посредством выполнения общефизические упражнения с элементами флорбола, начиная со второго полугодия первого года обучения, осуществляется переход к освоению отдельных технических элементов. На втором году обучения практикуются групповые взаимодействия с тактическими элементами игры и вовлечение обучающихся в игровую деятельность и овладевают более сложными элементами игры. Третьему году обучения присуща полноценная игровая деятельность с совершенствованием технических и тактических, общекомандных элементов. В содержании программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в группах.

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Соревновательная деятельность воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества, коллективизма.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная – беседа, показ;
- индивидуальная – при отработке отдельных технических элементов;
- групповая – при изучении теоретического (тактического) материала и парных, групповых взаимодействий;
- коллективная – в ходе соревновательной деятельности.

Система оценки результатов освоения программы.

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся, текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и

разделов программы, итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- ворота - 6 шт.
- клюшки - 20 шт.
- мячи для флорбола - 100 шт.
- фишки 50 шт.
- стойки 30 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.
- мячи для большого тенниса 30 шт.
- тренажер координационный - 2 шт.
- барьеры - 15 шт.
- турники 5 шт.
- раздевалки - 2 шт.
- душевые - 2 шт.
- компьютер - 1 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
	1. Теоретические занятия				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по флорболу	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Флорбол	2	1	1	
6	Основные аспекты, понятия и элементы флорбола	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	

8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	18	9	9	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка				
1	Строевые упражнения	4	-	4	Практическое задание
2	ОФП методом круговой тренировки	4	-	4	
3	Разминка флорболиста	4	-	4	
4	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	
5	Стретчинг	4	-	4	
6	Упражнения с партнером	4	-	4	
7	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	-	4	
9	Упражнения, выполняемые ногами	4	-	4	
10	Упражнения в положении лежа	4	-	4	
11	Упражнения в положении на спине	4	-	4	
12	Упражнения на гимнастической стенке	4	-	4	
13	Упражнения с гимнастической палкой	4	-	4	
14	Упражнения с гимнастическими жгутами	4	-	4	
15	Упражнения с мячом	4	-	4	
	Итого	56	-	56	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Координационный тренажёр (лестница)	3	-	3	Практическое задание
2	Упражнения для развития ловкости	3	-	3	
3	Упражнения для развития быстроты	3	-	3	
4	Упражнения для развития специальной выносливости флорболиста	3	-	3	
5	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	3	-	3	
6	Упражнения для развития специальной скорости флорболиста	3	-	3	
7	Упражнения с элементами падения	1	-	1	
	Итого	19	-	19	
	5. Техничко-тактическая подготовка				
1	Элементы владения мяча и дриблинга	5	1	4	Опрос, практическое задание
2	Контроль мяча стоя на месте	5	1	4	
3	Контроль мяча в движении	5	1	4	
4	Передача мяча стоя на месте	5	1	4	
5	Передача мяча в движении	5	1	4	
6	Бросок мяча по воротам стоя на месте	5	1	4	
7	Бросок мяча по воротам в движении	5	1	4	
8	Групповые взаимодействия	5	1	4	
9	Игровая практика	1	1	-	
	Итого	41	9	32	

	Итоговое занятие	4	1	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	144	22	122	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 2-го и 3-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
	1. Теоретические занятия				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по флорболу	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Флорбол	2	1	1	
6	Основные аспекты, понятия и элементы флорбола	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	18	9	9	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка				
1	Строевые упражнения	3	-	3	Практическое задание
2	ОФП элементами игры во флорбол	3	-	3	
3	Разминка флорболиста	4	-	4	
4	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	
5	Стретчинг	3	-	3	
6	Упражнения с партнером	3	-	3	
7	Упражнения с гимнастической скакалкой	3	-	3	
9	Упражнения, выполняемые ногами	3	-	3	
10	Упражнения в положении лежа	3	-	3	
11	Упражнения в положении на спине	3	-	3	
12	Упражнения на гимнастической стенке	3	-	3	
13	Упражнения с гимнастической палкой	3	-	3	
14	Упражнения с гимнастическими жгутами	3	-	3	
15	Упражнения с мячом	3	-	3	
	Итого	44	-	44	
	4. Специальная физическая				

	подготовка				
1	Координационный тренажёр (лестница)	15	-	15	Практическое задание
2	Упражнения для развития ловкости	15	-	15	
3	Упражнения для развития быстроты	15	-	15	
4	Упражнения для развития специальной выносливости флорболиста	15	-	15	
5	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	15	-	15	
6	Упражнения для развития специальной скорости флорболиста	15	-	15	
7	Упражнения с элементами падения	6	-	6	
	Итого	96	-	96	
	5. Техничко-тактическая подготовка				
1	Элементы дриблинга и обводки	6	2	4	Опрос, практическое задание
2	Передачи мяча в парах и группах	6	2	4	
3	Броски мяча по воротам стоя на месте и после перемещения	6	2	4	
4	Общekomандные взаимодействия, контроля мяча	6	2	4	
5	Различные игровые ситуации в позиции и контратаке (2x0,2x1,3x1,3x2)	6	2	4	
6	Игра в численном большинстве и меньшинстве	5	2	3	
7	Групповые и командные взаимодействия при игре в защите	6	2	4	
8	Игровые и командные взаимодействия при игре в нападении	6	2	4	
9	Стратегия и тактика игры	1	1	-	
	Итого	48	17	31	
	Итоговое занятие	4	1	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	216	30	194	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика занятий физической культурой и спортом заключается в многократном повторении упражнений, направленных на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, что обеспечивает хорошую физическую форму и успешную деятельность в определенном виде спорта. Поэтому описание содержания практической занятий по всей программе по большей части совпадает. Вместе с тем в зависимости от года обучения идет увеличение количества часов по подразделам практической части за счет расширения времени на выполнение упражнений, эстафетных соревнований, командных игр. Все тренировки носят комбинированный характер.

1 год обучения

1. Теоретические занятия.

Основные правила здорового образа жизни. Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Футбол как игра, способствующая развитию физических качеств и умения взаимодействовать в команде. Правила личной гигиены. Основные правила игры в футбол. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

Упражнения для развития общей выносливости. Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые

приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя,

лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка. Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

2.4. Соревновательная подготовка.

Проведение игр с разделением на команды.

3. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в флорбол.

2 год обучения

1. Теоретические занятия.

Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Правила игры в флорбол. Оборудование, инвентарь в флорболе, спортивная форма

флорболиста. Основные правила здорового питания, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила личной гигиены.

Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по

одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

Упражнения для развития общей выносливости. Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые

приемы (броски, прием мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча удобной и неудобной стороной крюка; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя,

лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка. Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (броски, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения

и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

2.4. Соревновательная подготовка.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

3. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в флорбол.

3 год обучения

1. Теоретические занятия.

Понятие «Физическая культура». Спорт как составная часть физической культуры. Возникновение флорбола. Флорбол в России. Флорбол как развивающийся вид спорта. Факторы, определяющие привлекательность флорбола. Флорбол – как вид и

средство физического воспитания. Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию футболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Особенности структуры и содержание игры в флорбол. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

2. Практические занятия.

122.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер,

прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения флорболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико- тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (броски, прием мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча удобной и неудобной стороной крюка; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя,

лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка. Техника ведения мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра: 4 на 4, 5 на 5.

2.4. Соревновательная подготовка.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

143. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	Общие основы флорбола, ПП и ТБ, правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Правила игры «Флорбол» Правила техники безопасности.
2.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, набивные мячи, скакалки.

3.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические скамейки, флорбольные мячи, клюшки конусы, фишки, скакалки.
4.	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, беседа, объяснение, наглядный показ, практические занятия,	Флорбольные мячи, клюшки конусы, фишки,
5.	Техническая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Флорбольные мячи, клюшки стойки для обводки.
6.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Флорбольные мячи, клюшки стойки для обводки.
7.	Игровая практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Флорбольные мячи, клюшки стойки для обводки.
8.	Интегральная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	чередование коротких периодов интенсивной нагрузки с периодами отдыха или низкой интенсивности	Гимнастические скамейки, флорбольные мячи, клюшки конусы, фишки, скакалки.
9.	Контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Флорбольные мячи, клюшки стойки для обводки.

10.	Итоговое занятие	Групповая	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Флорбольные мячи, клюшки стойки для обводки.
11	Соревновательная практика	Групповая	Участие в соревнованиях различного уровня	Спортивный зал

Список литературы

1. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
8. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)