

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС.ВЕРХНЯЯ
ПОДСТЕПНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛЖСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

«ФЛОРБОЛ»

авторская программа

Самарская область

2024 год

«Флорбол» / Авторская программа. - Самарская область,
2023 год. - 40 с.

Составитель: Федореев И.А. учитель физической культуры

Данное программа представляет собой комплекс теоретических основ и практических рекомендаций по игре Флорбол. Данная программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная программа предназначена для учителей физической культуры, преподающих в 1-5 классах основной школы, педагогов дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Раздел 1	9
Раздел 2	13
Раздел 3	17
Раздел 4	23
Раздел 5	
Материально-технические условия	
Список литературы	

Пояснительная записка

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта Флорболу.

Цель настоящей программы внеурочной деятельности – физическое воспитание обучающихся через занятия Флорболом.

Основными задачами программы являются:

- 1 . Укрепить здоровье учащихся.
- 2 . Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных

технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.

4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Форма реализации программы – спортивная секция.

Данная программа секции по флорболу основывается на «Примерной программе 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. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Программа адресована обучающимся 1-5 классов и состоит из 5 разделов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, периодичность занятий – 1 раз в неделю, по 34 часа в год. Программа реализуется учителем физической культуры.

По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Форма проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основным принципом работы секции по флорболу – добровольность.

Педагогические принципы и подходы при реализации программы

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты,

гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Со второго года занятий происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсеналов и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных

физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой

**Ценностные ориентиры
содержания программы внеурочной деятельности
«Флорбол»**

Содержание программы «Флорбол» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Воспитательные результаты освоения обучающимися
программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности**: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности**: школьные соревнования и турниры.

**Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения программы внеурочной
деятельности**

По окончании изучения курса «Флорбол» в **основной** школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

- 1.Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
- 2.Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

Раздел 1.
Тематический план занятий для обучающихся 1
класса
34 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретичес кие знания (час.)	Практические знания (час.)
1	Краткий исторический очерк развития флорбола	0,5	0,5	-
2	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	0,5	0,5	-
3	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	-
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	0,5	0,5	-

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретичес кие знания (час.)	Практические знания (час.)
5	Правила игры.	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	13	-	13
7	Основы техники и тактики игры	15	-	15
8	Игры и соревнования	2	-	2
9	Соревнования	1	-	1
	ИТОГО:	34	3	31

Содержание программы

1 класс

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в флорбол в школьном спортзале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорбола.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами

физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега на дальность.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке. Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Выбор места в атаке, в обороне.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. *Техника нападения.* **Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Техника передачи и остановки мяча:*

- передача мяча на месте, (справа, слева);
- передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом);
- передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения;
- обратная передача за спину, передача мяча по воздуху.

Техника ведения мяча:

- без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом;
- с изменением направления движения;
- короткими толчками по прямой с ускорением;
- с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с

изменением направления, движения и скорости.

Техника ударов и бросков по воротам:

- удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча;
- бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.

Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

Командные действия. Взаимодействия игроков на поле.

Игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу и другим видам спорта.

Раздел 2.

Тематический план занятий для обучающихся 2 класса

34 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1	2	3	4	5
1	Сведения о строении и	0,5	0,5	-

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
	функциях организма			
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5	0,5	-
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-
4	Правила игры в флорбол	0,5	0,5	-
5	Места занятий и инвентарь	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	24	-	24
7	Основы техники и	3	-	3

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
	тактики игры			
8	Игры и соревнования	2	-	2
9	Соревнования	2	-	2
	Итого:	34	3	31

Содержание программы

2 класс

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол. Состав команды во флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам, обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и

смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для *привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Практические занятия.

Техника нападения. *Перемещения и стойки.* Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры *вратаря*, выбор места, ловля мяча.

Техника защиты. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников

Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия и Групповые действия, Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

Командные действия. Подстраховка и помощь партнеру. Расположение игроков при обороне.

Игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу, хоккею и другим видам.

Раздел 3.

Тематический план занятий для обучающихся 3 класса

34 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего (часов)	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)
1	2	3	4	5

1.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	0,5	0,5	-
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся флорболом	0,5	0,5	-
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	0,5	0,5	-
4.	Основы методики обучения игры в флорбол	0,5	0,5	-
5.	Правила	1	1	-

	соревнований, их организация и проведение			
6.	Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25
7.	Основы техники и тактики игры	3	-	3
8.	Игры и соревнования	3	-	3
	Итого:	34	3	31

Содержание программы

3 класс

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям флорболом.

Основы методики обучения флорболом.

Понятие об обучении и тренировки в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке флорболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике.

Анализ технических приемов (на основе программы для данного

года). Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря. (На основе программы для данного года).

Игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в

сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из

основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты впереди назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с

этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7 передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, футбол, хоккей с шайбой и мячом.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30

м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение,

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении справа и слева, прямой бросок справа и слева со щелчка и кистью. Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Остановка катящегося мяча с лева и права. Остановка мяча и броски по воротам. Ведения мяча без отрыва от нее клюшкой, обманные движения при передаче мяча. Обманные движения клюшкой и мячом, отбор мяча с выпадом в права и лево.

Техника игры вратаря: остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контр атаке.

Игры и соревнования. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований по флорболу, хоккею, футболу и другим видам спорта.

Раздел 4.

Тематический план занятий для обучающихся 4 класса

34 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1	2	3	4	5
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5	0,5	-
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	0,5	0,5	-

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
5.	Места занятий, оборудование, инвентарь	0,5	0,5	-
6.	Основы методики обучения и тренировки	0,5	0,5	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	13	-	13
8.	Основы техники и тактики флорболу	15	-	15
9.	Игры и соревнования соревнования	2	-	2
10.	Инструкторская и судейская подготовка	1	-	1

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
	Итого:	34	3	31

Содержание программы

4 класс

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях флорболом.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строение человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и

взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в флорбол.

Состав команды. Форма игроков. Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу. Игра в меньшинстве и большинстве. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для игры в флорбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ключка и мяч.

Основы методики обучения и тренировки по флорболу.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики флорбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных флорболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Игры и соревнования. Установка на предыдущую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия. Соревнования по флорболу.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению техники игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в флорбол.

4. Проведение соревнований по флорболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Основы техники и тактики. Анализ технических приёмов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми

амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на

лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену .

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо . Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега .

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 – 30 м, 3х30 – 40 м, 4х50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 50 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м (лицом,

боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения с отягощением Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я .

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике: тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.

Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении.

Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.

Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды.

Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре.

Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по флорболу и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

Раздел 5

Тематический план занятий для обучающихся

5 класса

34 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1	2	3	4	5
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5	0,5	-

4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-
5.	Места занятий, оборудование, инвентарь	0,5	0,5	-
6.	Основы методики обучения и тренировки	17	-	17
7.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
8.	Основы техники и тактики флорболу	1	1	-
9.	Игры и соревнования	2	-	2
10.	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	-

	Итого:	34	5	29
--	--------	----	---	----

Содержание программы

5 класс

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях флорболом.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строение человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на

увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в флорбол. Состав команды. Форма игроков. Начало игры. Удаления. Грубые нарушения правил. Удары и броски по мячу. Игра в меньшинстве и большинстве. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в флорбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ключка и мяч.

Основы методики обучения и тренировки по флорболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики флорбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных флорболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Игры и соревнования. Установка на предыдущую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я . Соревнования по флорболу.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению техники игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в флорбол.
4. Проведение соревнований по флорболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Основы техники и тактики. Анализ технических приёмов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я . *Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.* Команды для управления

группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад кувырок назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо

. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега .

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 – 30 м, 3х30 – 40 м, 4х50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег этапами до 40 м и до 50 – 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные

способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»,

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение

определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения с отягощением Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической

стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

Практические занятия.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике:

тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу с права и лева.

Техника нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении.

Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.

Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды.

Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре.

Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по флорболу и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, города.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в секции по флорболу необходимо иметь следующий **инвентарь**:

1. Ключки флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.

9. Фишки для обводки.

10. Манишки разного цвета.

Занятия по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Список литературы.

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

Примерное тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов
1	Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России.	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена.	1
3	Правила игры	1
4	Строевые упражнения	1
5	Перемещения и стойки	1
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
7	Эстафеты	1
8	Техника передачи и остановки мяча.	1
9	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
10	Тактика игры. Функции игроков.	1
11	Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
12	Техника ведения мяча.	1
13	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты.	1
14	Техника ударов и бросков по воротам.	1
15	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки без мяча».	2
16	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	1
17-18	Упражнения для мышц ног и брюшного пресса.	2
19	Эстафеты.	1
20-21	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	2
22	Упражнения на развитие выносливости.	1
23-24	Подвижные игры.	1
25	Групповые действия игроков. Учебная игра.	1
26-27	Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	1
28	Командные действия игроков. Учебная игра.	1
29	Подвижные игры «Третий лишний»,	1
30	«Перестрелка».	1
31	Комбинации из освоенных элементов техники с	1
32		67

	элементами групповых взаимодействий. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Учебная игра с последующим разбором ошибок. Веселые старты. Веселые старты с элементами флорбола. Организация и проведение соревнований. Проведение внутришкольных соревнований. Проведение товарищеской встречи с другой школой с последующим разбором игры.	
--	---	--

Приложение №2

Примерное тематическое планирование

№зан ятия	Тема занятия	Количе ство часов
1	Дыхание и газообмен. Значение дыхания.	1
2	Влияние физ упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	1
3	Гигиена при занятиях спортом. Основы	1
4	судейской терминологии и жестов.	1
5	Инвентарь и оборудование мест занятий.	1
6	Строевые упражнения. Т.Б. на занятиях по	1
7	флорболу.	1
8	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
9	Упражнения для привития навыков быстроты	1
10	ответных действий.	1
11	Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
12	Броски мяча с удобной и неудобной стороны.	1
13	Учебная игра.	1
14	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты.	1
15	Техника игры вратаря. Выбор места , ловля мяча.	1
16	Учебная игра.	1
17	Метание малого мяча на точность и дальность.	1
18	Эстафеты.	1
19	Отбор и перехват мяча. Учебная игра.	1
20	Баскетбол- регби.	1
21	Простейшие групповые взаимодействия. Учебная	1
22	игра.	1
23	Отбор и перехват мяча. Учебная игра.	1
24	Мини-футбол.	1
25	Различные виды челночного бега. Подвижные	1
26	игры.	1
27	Действия игрока без мяча .Индивидуальные	
28-30	действия защитника .Учебная игра.	

31-32 33-34	Подвижные игры. Действия с мячом, обработка мяча клюшкой. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. Индивидуальные действия нападающих. Учебная игра Упражнения на развитие стартовой скорости. Подвижные игры. Отбор и перехват мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук и мышц плечевого пояса. Подвижные игры. Быстрый прорыв. Учебная игра. Командные действия в защите и нападении. Отработка заранее подготовленных комбинаций. Учебные игры. Посещение соревнований по различным видам спорта. Организация и проведение внутришкольных соревнований по флорболу.	
------------------------	---	--

Приложение №3

Примерное тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Краткие сведения о нервной системе. Влияние	1
2	физических упражнений.	1
3	Использование естественных факторов природы в	1
4	целях закаливания организма.	1
5	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	1
6	Строевые упражнения. Т.Б. на занятиях по флорболу.	1
7	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1
8	Различные виды челночного бега с отягощением.	1
9	Учебная игра.	1
10	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1
11	Учебная игра.	1
12	Гимнастические упражнения для мышц рук и спины.	1
13	Подвижные игры.	1
14	Броски мяча на точность в движении. Учебная игра.	1
15	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
16	Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Учебная	1
17	игра.	1
18	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	1
19	Остановка мяча и броски по воротам. Подвижные игры.	1
20	Ручной мяч.	1
21	Обманные движения при передаче мяча. Учебная игра.	1
	Упражнения для развития ответной реакции.	
22	Подвижные игры.	1
23	Остановка вратарем мяча рукой летящего выше плеча.	1
	Учебная игра.	
24	Упражнения направленные на развитие координации.	1
25	Эстафеты.	1
26	Остановка игроком мяча клюшкой летящего над полом.	1
27	Учебная игра.	1

28	Рванный бег. Специальные эстафеты.	1
29	Выбор места на площадке защитников в зависимости от	1
30	игровой ситуации. Учебная игра.	1
31	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
32-	Выбор места на площадке нападающих в зависимости	3
34	от игровой ситуации. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. Игра в меньшенстве. Учебная игра. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие стартовой скорости. Специальные эстафеты. Отбор мяча с выпадом вправо и в лево. Учебная игра. Подстраховка и взаимозаменяемость. Учебная игра. Выбор правильного положения корпуса при игре в защите. Учебная игра. Взаимодействие игроков при контратаке. Учебная игра. Посещение соревнований по другим видам спорта. Организация и проведение внутришкольных соревнований .	

Приложение №4

Примерное тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Понятия о травмах, их причины и профилактика.	1
2	Первая помощь при ушибах, растяжениях.	1
3	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе.	1
4	Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Т.Б. на занятиях по флорболу.	1
5	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
6	Сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами. Учебная игра.	1
7-8	Упражнения с набивными мячами. Эстафеты.	2
9	Выполнение технических приемов на высокой скорости. Учебная игра.	1
10	Сильный прямой удар до 20 метров. Учебная игра.	1
11	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
12	Остановка летящего мяча справа и слева. Учебная игра.	1
13	Упражнения для мышц спины и шеи. Силовые эстафеты.	1
14	Удары по летящему мячу справа и слева. Учебная игра.	1
15	Упражнения на развитие стартовой скорости.	1
16	Подвижные игры.	1
17	Тактические варианты при выполнении штрафного.	1
18	Учебная игра.	1
19	Упражнения с отягощением. Гимнастические эстафеты.	1
20	Выбор места свободного от опеки противника. Учебная игра.	1
21		1
22		1
23		1

24	Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры.	1
25	Игра вратаря на отбор и отбивание мяча в падении.	1
26	Учебная игра.	1
27	Упражнения на развитие ответных действий.	1
28	Скоростные эстафеты.	1
29	Тактика игры вратаря .Учебная игра.	1
30	Обманные движения с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
31	Совершенствование тактических действий отдельных	1
32-	игроков. Учебная игра.	3
34	Упражнения на развитие скорости. Рэгби в баскетбольное кольцо.	
	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	
	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	
	Игра при численном большинстве. Учебная игра.	
	Упражнения на развитие силы ног. Силовые эстафеты.	
	Игра при численном меньшенстве. Учебная игра.	
	Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов. Подвижные игры.	
	Применение в игре индивидуальных особенностей флорболистов. Учебная игра.	
	Организация и проведение товарищеских встреч по флорболу.	

Примерное тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Предупреждение спортивных травм .Мышцы , их строение, функции и взаимодействие.	1
2	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.	1
3	Положение о соревнованиях. Обязанности судей. Т.Б. на занятиях по флорболу.	1
4	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	1
5	Эстафеты.	1
6	Упражнения в сопротивлении. Подвижные игры.	1
7	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1
8	Совершенствование ударов клюшкой по летящему мячу.	1
9	Учебная игра.	1
10	Различные виды челночного бега. Эстафеты с отягощением.	1
11	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
12	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
13	Совершенствование обманных движений. Учебная игра.	1
14	Увеличение скорости выполнения обманных движений.	1
15	Учебная игра.	1
16	Совершенствование навыков быстроты ответных действий. Учебная игра.	1
17	Совершенствование индивидуальных особенностей игроков. Учебная игра.	1
18	Упражнения на развитие мышц рук и плеча.	1
19	Гимнастические эстафеты.	1
20	Совершенствование игры в меньшинстве. Учебная игра.	1
21	Совершенствование игры в большинстве. Учебная игра.	1
22	Умение вратаря организовать атаку на ворота противника.	1
23	Учебная игра.	1

29	Совершенствование скоростной выносливости. Легкоатлетические эстафеты.	1
30	Совершенствование групповых действий в защите. Учебная игра.	1
31	Совершенствование групповых действий в нападении.	1
32	Учебная игра.	1
33-34	Отработка стандартных ситуаций в нападении. Учебная игра. Отработка стандартных ситуаций в защите. Учебная игра. Отработка стандартных ситуаций при пробитии штрафного. Учебная игра. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Учебная игра. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Учебная игра. Значение тактики игры, умение играть по плану, заданию. Учебная игра. Наблюдения за игрой команды противника, определение сильных и слабых сторон. Учебная игра. Совершенствование выполнения технических приемов на высокой скорости при обыгрывании противника. Учебная игра. Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические эстафеты. Обязанности главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. Участие в городских соревнованиях по флорболу. Проведение товарищеских игр.	2

Отпечатано в типографии ООО «Монополия»
446200.Адрес: ул. Льва Толстого, 21, Новокуйбышевск, Самарская
обл., 446205
Телефон: 8 (846) 357-83-61
Тираж 100 экз. Заказ Л-703
2023 год