

Управление образование Кировского района  
Департамент образования города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное образовательное учреждение- Гимназия №47



Директор МАОУ-Гимназия № 47

О.Ф.Болячкина

Приказ № 43/4 от 27 августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
Программа физкультурно-спортивной направленности  
«Флорбол»

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Витютнев Евгений Николаевич  
Учитель физической культуры  
Первой квалификационной категории

Г. Екатеринбург 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «ФЛОРБОЛ» разработана для обучения школьников обоих полов в возрасте от 8 до 13 лет игре во флорбол и составлена на основе: Концепции развития дополнительного образования/распоряжения Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р 2014; Федеральной целевой программой развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года; Положения о структуре, порядке разработке и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы; Уставом организации; Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» распоряжение правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996р-г

Настоящая программа — есть совокупность тем, видов и методов организации и проведения занятий, объединенных во времени, и состоит из двух частей: программы первого года обучения, программа второго года обучения.

Каждая из программ по году обучения состоит из тематических блоков, объединяющих виды и темы занятий по единой форме и общему количеству часов. Тематические блоки в программах первого, второго и третьего годов обучения схожи между собой по форме, количеству часов и структуре каждого занятия в блоке. Различие между ними состоит в количестве часов по специальной и общей физической подготовке первого, второго, третьего годов, обучения по степени сложности.

После набора и распределения по возрастным группам контингента обучаемых проводится беседа по порядку обучения, знакомство и подробная регистрация обучаемых, установление контакта и связи с родителями обучаемых.

В течение первого года обучения дети получают начальные знания Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, историю создания

и развития этого вида спорта. На первых занятиях обучаемые знакомятся с идеологией игры, безопасностью при обучении игре. Наряду с постоянным знакомством с правилами игры проводится опрос, тестирование и предварительное сравнение индивидуальных физических данных и особенностей обучаемых.

Далее начинается привитие начальных навыков общефизической подготовки (ОФП) будущих флорболистов на базе изучения комплексов упражнений и упражнений общекомандной разминки. Позднее (с 3,4 занятия), обучаемые знакомятся с упражнениями специальной физической подготовки, на базе которых далее начинается индивидуальная техническая подготовка (работа клюшкой, мячом). Начальные теоретические знания на каждом занятии закрепляются практическим умением и навыками, проверка которых производится на каждом занятии игровой практикой. Достаточное время в подготовке уделяется на каждом занятии для становления, формирования и развития психологического климата и общего эмоционального фона занятий.

В течение первого месяца занятий производится диспансеризация и оформление допуска к обучению флорболом, а также начальная диагностика и регистрация индивидуальных данных и особенностей каждого обучаемого. Важную роль на первом году обучения играет информация по состоянию и развитию флорбола в виде иллюстративного материала, видеозаписей соревнований и выступлений, повышающие интерес к занятиям и дающие ощущения реальной возможности приблизиться самим к этим событиям. Кроме того, в программу первого года обучения безусловно входит участие в соревнованиях среди соответствующих возрастных категорий в течение всего периода.

Основной упор на первом году обучения делается на становление и начальную подготовку по индивидуальной игровой технике, первичные навыки игры в команде на базе начальной тактической подготовки,

становление и формирование спортивной дисциплины и этики на базе начального изучения правил и Регламентов флорбола. Обучение по программе и учебно-тематическому плану первого года заканчивается по плану рядом контрольных проверок знаний, умений и навыков, в том числе контрольной игровой практикой в турнирах и соревнованиях. На основе полученной подготовки продолжается дальнейшее укрепление физического и психологического состояния на базе усложненных упражнений и комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Одновременно на каждом занятии производится углубленная правовая подготовка флорболистов на основе детального изучения Правил и Регламентов флорбола с отработкой стандартных положений в игровой практике, что к середине второго года обучения заканчивается сдачей зачетов. Как видно из учебно-тематического плана второго года обучения — увеличение учебного времени на техническую и тактическую подготовку (ТЕП, ТАП), проверку знаний, умений и навыков в игровой практике говорит о углубленной детальной проработке элементов ТЕП (ИТЕП) и ТАП и доведении уровня этой подготовки до присвоения первичных разрядов обучаемым, набравшим количество официальных игр до установленной нормы. Используемые принципы и методы обучения флорболу на втором году должны обеспечить ожидаемые результаты в возможности проведения игровой практики скоростного, тактически грамотного флорбола на грамотной правовой основе.

Реальным результатом окончания трехлетнего обучения по данной программе является спортсмен-флорболист (группа спортсменов, команда), готовые продолжить обучение в специальных отделениях ДЮСШ и др. спортивных учебных заведениях.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

- Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду:
  - бесплатной формы обучения;
  - представления базы и инвентаря на весь период обучения;
  - сравнительно малых затрат на спортивную форму; - отсутствие ограничений по полу и возрасту.
- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- 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.

- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта. (По принципу: через спортивную игру - к общему настроению, познанию и развитию своих возможностей)

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. 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.

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ**

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающим интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;

- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная) и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: внимание; память; оперативность мышления и воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Процесс обучения флорболу безусловно связан с общими знаниями и образованием обучаемого, т. к. базируется на знаниях физики (траектория полета, движение, скорость, ускорение, масса, динамика, кинематика, статика и т. п.), знаниях биологии (морфология, физиология, спортивная медицина), информатики (комбинаторика, расчеты, графический анализ игры, прогнозирование и т. п.), истории и других дисциплин, изучение которых в объеме программы дополнит материалы основного школьного курса.

## **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- индивидуально-групповые занятия

## **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ**

- Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

- Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальных разборах и по элементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

- Комбинированные занятия — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

- **КОНТРОЛЬНЫЕ** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, а также (медицина, судейство и т.п.).

Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов).

Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: первый год обучения - уровень углубления (функциональная грамотность); второй, - профессионально - ориентированы (до профессиональной компетентности);
- уровню действий: первый год обучения - репродуктивно эвристический; второй, - продуктивно-творческий;
- уровню освоения культурных ценностей: первый год обучения - ориентация, адаптация; Второй - творческий.

В результате освоения программы первого года обучения каждый обучаемый и группа (команда) получают:

- знания по истории создания и развитию флорбола в стране и за рубежом;
- Правила и Регламенты флорбола, определяющих их применение на первом году обучения в игровой практике;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики;
- умения и навыки броска мяча, передачи мяча приема и отбора мяча в объеме начального игрового опыта по технической и тактической подготовкам;
- поэтапно фиксированную динамику общего физического развития, нравственно психологического состояния;
- начальное умение самооценки для определения и принятия решения по продолжению обучения.

В результате освоения программы второго года обучения каждый обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- дополнительный профессионально-ориентированный уровень знаний правил и Регламентов, обеспечивающий участие в отборочных соревнованиях за право выхода на российские соревнования;
- необходимый опыт игровой практики на уровне городских, областных и региональных соревнованиях, построенный на углубленной технической и тактической подготовке;
- положительную динамику по всем видам подготовки с зачетом по правилам и оценкой технической подготовки на уровне присвоения первичных разрядов;
- оценку знаний и навыков спортивно-игровой дисциплины и этики за период обучения;
- предварительную оценку профпригодности для спортивного отбора к дальнейшей подготовке;
- начальный опыт игровой практики Российского и Международного флорбола.

В результате освоения программы третьего года обучения каждый обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- дополнительный профессионально-ориентированный уровень знаний правил и Регламентов, обеспечивающий участие в отборочных соревнованиях за право выхода на российские соревнования;
- необходимый опыт игровой практики на уровне городских, областных, региональных, всероссийских соревнованиях, построенный на углубленной технической и тактической подготовке;
- положительную динамику по всем видам подготовки с зачетом по правилам и оценкой технической подготовки на уровне присвоения первичных разрядов;
- оценку знаний и навыков спортивно-игровой дисциплины и этики за период обучения;

- предварительную оценку профпригодности для спортивного отбора к дальнейшей подготовке;
- начальный опыт игровой практики Российского и Международного флорбола.
- правила оказания первой медицинской помощи.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы — обучение игры в флорбол. Цель настоящей программы конкретизируется в следующих задачах:

### **Образовательные задачи.**

1. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
3. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
4. Содействовать развитию памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы — обучение игры в флорбол. Цель настоящей программы конкретизируется в следующих задачах:

### **Образовательные задачи.**

5. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
6. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
7. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
8. Содействовать развитию памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.
- 9.

### **Воспитательные задачи.**

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные обучаемых.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики

поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:

«каждый для команды — команда для каждого».

4. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

### **Развивающие задачи.**

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
5. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Педагогическая целесообразность настоящей программы базируется:

На сегодняшних результатах в охвате детско-юношеского контингента, определяемых высоким интересом к обучению и занятиям флорболом; на реальных результатах в организации команд детско-юношеского флорбола за конкретный период на базе различных школ.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 8 до 14 лет. Особенности физического состояния, возрастного развития обучаемых по годам обучения и возрастным категориям учитываются в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению учебных упражнений, технических элементов и приемов игры. Набор и разбивка учебных групп (команд) по возрасту (полу) производится по рекомендациям Федерации Флорбола (и др. Федераций игровых видов спорта) с целью их возможного участия в официальных соревнованиях на начальных этапах подготовки. Формирование учебных групп и команд для обучения по настоящей программе производится на начальном этапе в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Возрастная категория группы	1	2
Год рождения	2010-2012	2007-2009
Возраст	8-9	10-13

Пол	Микст, однополые	Микст, однополые
-----	------------------	------------------

Учебно-тематический план является основным инструментом для реализации настоящей программы и конкретизирует двухлетний срок обучения по уровню теоретических и практических знаний и навыков. Комплектация, отбор и распределение контингента по возрастным категориям и сроку обучения производятся с прохождением физдиспансера и обязательным допуском к занятиям, оформленным школьным врачом. При комплектации групп (команд) второго года обучения учет обучаемого в физдиспансере строго обязателен перевод обучаемого из группы первого года обучения в группу второго года обучения производится по результатам освоения программы первого года обучения. Структура образовательного процесса по количеству обучаемых, учебной нагрузке и общему количеству учебных часов поясняется таблицей 2.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Процесс обучения строится на принципе добровольности, неразрывен с общим развитием личности обучаемого и продуктивно происходит при выполнении педагогом и обучаемым следующих условий:

- систематически строгая организация посещаемости занятий;
- четкая ориентированность деятельности педагога и обучаемых на каждом занятии в соответствии с учебно-тематическим планом;
- учет педагогом эмоционально-психологических и других индивидуальных особенностей, обучаемых на каждом занятии;
- создание и выдерживание требуемого этического и эмоционального фона занятий;

- широкое использование методов заинтересованности в обучении, контроля и оценки усвоения материала;
- строгое соблюдение правил организации и проведения спортивных занятий с точки зрения безопасности для здоровья обучаемых (игровая безопасность, переодевание и выдержка после занятий).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Т.Б. и оказание первой медицинской помощи	3		3	Зачет
2	История флорбола, правила игры	5		5	Тест
3	Ведение, прием, передача мяча	2	14	16	Тест
4	Бросок мяча	2	14	16	Тест
5	Приемы перехвата, отбора мяча	2	7	9	Тест

6	Общая физическая подготовка	1	20	21	Зачет, тест
7	Игра в защите и нападении	7	25	32	Зачет
8	Игра вратаря, функция защитники, функция нападающего	6		6	Зачет
ИТОГО:		28	80	108	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Т.Б. и оказание первой медицинской помощи	3		3	Зачет
2	История флорбола, правила игры	2		2	Тест

3	Ведение, прием, передача мяча	2	15	17	Тест
4	Бросок мяча	2	15	17	Тест
5	Приемы перехвата, отбора мяча	2	8	10	Тест
6	Общая физическая подготовка	1	20	21	Зачет, тест
7	Игра в защите и нападении	7	25	32	Зачет
8	Игра вратаря, функция защитники, функция нападающего	6		6	Зачет
ИТОГО:		25	83	108	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Т.Б. и оказание первой медицинской помощи	3		3	Зачет

2	История флорбола, правила игры	1		1	Тест
3	Ведение, прием, передача мяча	2	16	17	Тест
4	Бросок мяча	2	15	17	Тест
5	Приемы перехвата, отбора мяча	2	8	10	Тест
6	Общая физическая подготовка	1	20	21	Зачет, тест
7	Игра в защите и нападении	6	26	32	Зачет
8	Игра вратаря, функция защитники, функция нападающего	6		6	Зачет
ИТОГО:		25	83	108	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Тема 1.** Техника безопасности и правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

**Тема 2.** История создания и развития флорбола, правила игры в флорбол

**Тема 3.** Ведение, прием, передача мяча.

**Практика:** 1. Ведение мяча дриблингом. 2. Ведение мяча без его отрыва от пера клюшки. 3. Ведение мяча, прикрывая мяч корпусом. 4. Ведение мяча толчками (ударами). 5. Ведение мяча способом "клюшка-нога-клюшка". 6. Ведение мяча, прижимая его к борту. 7. Ведение мяча способом "Air tricks" 1. Передача броском. 2. Ударом. 3. "Откидкой". 4. "Оставлением". 5. "С разворота". 6. "Из-за спины". 7. "Через борт". 8. Ударом "в одно касание". 9. Броском "в одно касание". 10. "Скрытой передачей"

#### **Тема 4:** Бросок Мяча

**Практика:** . "Заметающий" бросок: "Прямой", "Обратная дуга", "По дуге", "Вертикальная дуга", "С разворота", "С нажимом", "Носком пера клюшки двумя руками", "Носком пера клюшки одной рукой". Кистевой бросок: «Прямой», "По дуге", Вертикальная дуга", Кистевая подкидка Кистевая подкидка "закрытой стороной", "Из-под ноги", "Между ногами обратным хватом", "Одной рукой из -за спины", "Двумя руками из-за спины", "Одной рукой за спину с хватом клюшки нижней рукой", "Носком пера двумя руками", "Одной рукой спиной к воротам", "Заведение" мяча, "Обводящий носком пера клюшки", "Обводящий», «Одной рукой". Бросок мяча лежащего на пере: "Обводящий", "Обводящий спиной к воротам", "Занос", "Заброс". 4. Бросок мяча способом "Air tricks": "Airthrower", "Обратный Airthrower", 4.3. "Верхний из-за спины", "Занос", "Заброс"

#### **Тема 5:** Приемы перехвата, отбора мяча

**Практика:** 1. Остановка мяча пером клюшки в "захват". 2. Остановка мяча подошвой ноги. 3. Прием мяча пером клюшки в "захват". 4. Прием мяча корпусом. 5. Прием мяча "подставкой клюшки". 6. Прием лётного мяча на перо "в захват". 7. Прием лётного мяча "накрыванием". 8. Приём летного мяча "подставкой клюшки"

#### **Тема 6:** Общая физическая подготовка

**Теория:** Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) -- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или видеспорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства -- уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и

общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других -- силы и, т.е. необходима специальная подготовка.

**Практика:** Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 1000м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения.

#### **Тема 7:** Игра в защите и нападении

**Теория практика:** Тактика игры и нападения Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4. Тактика игры в защите Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

#### **Тема 8:** Игра вратаря.

**Теория практика:** Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению

концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в спортивном зале с ровным покрытием, достаточным уровнем освещения.

Инвентарь необходим для проведения занятий;

- Ключка флорбольная
- Мяч флорболный
- Ворота флорбольные (стандартные и малые)
- Вратарская форма (шлем с защитой лицо, защита груди и ног)
- Конусы, фишки, барьеры
- Манишки (майки по цветам)

№ п/п	Раздел.	Форма проведения занятия	Метода и приемы организации УВП	Дидактическое материалы, техническое оснащение занятий
1	Общая физическая	<ul style="list-style-type: none"><li>• Занятия комбинированного (по</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Фронтальный</li><li>• Поточный</li><li>• Посменный</li></ul>	Мячи (футбольные, баскетбольные)

	подготовк а (ОФП)	<p>дидактически м задачам или учебно- тренировочно е</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая</li> <li>• Контрольное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповой</li> <li>• Индивидуаль ный.</li> </ul>	<p>ые, волейбольны е) Скакалки, фишки, конусы. Маты гимнастическ ие, мячи набивные, фитболы.</p>
2	Специаль ная физическа я подготовк а (СФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия комбинирован ного (по дидактически м задачам или учебно- тренировочно е</li> <li>• Игровая</li> <li>• Контрольное</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Показ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный</li> <li>• Поточный</li> <li>• Посменный</li> <li>• Групповой</li> <li>• Индивидуаль ный.</li> </ul>	<p>Клюшка флорбольная, мяч флорбольный , ворота флорбольный (стандартног о размера и малые), экипировка для вратаря.</p>

## Приложение

### **Контрольные нормативы уровня физической подготовленности занимающихся секции физкультурно- спортивной направленности «ФЛОРБЛ»**

Нормативы сдают все занимающиеся группы 3 раза в год. На начало года, в середине года и в конце года.

Цель контроля заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка. Выявление уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи контроля:

- определение уровня физической подготовки и степени сформированной практических умений и навыков учащихся;
- анализ полноты реализации темы, раздела или всего курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения;
- соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Виды контроля и сроки проведения:

Входной контроль: Сдача контрольных нормативов

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Учебные нормативы **(7-8 лет)**

Мальчики				
№	Упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий

1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### **ДЕВОЧКИ**

1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2

10	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени
----	---------------------------	-------------------

Учебные нормативы (**9-10 лет**)

Мальчики				
№	Упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20

5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

#### Учебные нормативы (11-12 лет)

Мальчики				
№	Упражнения	Высокий		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17

9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	<b>БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ</b>		
<b>ДЕВОЧКИ</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Учебные нормативы (13-14 лет)

Мальчики		
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Уровень</b>

		<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
11	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
12	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6

7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
11	Метание в цель с 6 м	4	3	2
12	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- А. Лондер, 2001. Игровая практика. Игровой подход в обучении спортивным играм. Human Kinetics.
- Р. Брукер,.С. Браинка, Д. Кирк, 1996. Внедрение игрового подхода в обучении молодежи в Высшей школе баскетбола в естественных условиях. Европейский журнал по физическому образованию.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. - М.: ФИС, 1981.
- [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/2f0cff66d896f7b9817e26dba7e5f3207df5c43e/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/2f0cff66d896f7b9817e26dba7e5f3207df5c43e/)
- <http://273-фз.пф/zaconodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf>

## **СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ**

Витютнев Евгений Николаевич. Образование Омский педагогический колледж №2, учитель физической культуры с дополнительной подготовкой в области безопасности жизнедеятельности 2009.

Высшее, Сибирский Государственный Университет Физической культуры и спорта, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм 2016 год. 1 квалификационная категория.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 27.03.2021 по 27.03.2022