

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании  
методического совета  
от "30 августа 2018" г.  
Протокол N 1  
"30" августа 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**"Флорбол"**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сошников Роман Валентинович,  
тренер-преподаватель 1  
квалификационной категории

г. Нижний Новгород, 2018

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Информационная карта образовательной программы.....           | 3  |
| 2. Пояснительная записка.....                                    | 5  |
| 3. Учебный план.....   | 8  |
| 4. Содержание учебного плана.....                                | 8  |
| 5. Методическое обеспечение.....                                 | 10 |
| 6. Аттестация.....   | 11 |
| 7. Организационно-педагогические условия реализации программы... | 12 |
| 8. Календарный учебный график.....                               | 14 |
| 9. Список литературы.....  | 15 |
| 10. Приложения.....  | 16 |

## Информационная карта образовательной программы

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Полное название программы           | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол»   |
| Автор программы и разработчики      | Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Сошников Роман Валентинович  |
| Руководитель программы              | Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой - Сошников Роман Валентинович  |
| Территория, представившая программу | г. Нижний Новгород, Нижегородская область  |
| Название проводящей организации     | МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой<br>г. Нижний Новгород   |
| Адрес                               | МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой, ул. Донецкая д.3   |
| Телефон                             | МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой 8 (831) 282-07-94   |
| Форма проведения                    | Очная  |
| Постановка проблемы                 | Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом   |
| Цель                                | Создание условий, способствующих обучению игре в флорбол   |
| Задачи                              | 1.Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом<br>2.Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку обучающихся<br>3.Развить двигательную активность детей<br>4.Воспитать организованную гармонически развитую личность |
| Исполнители программы               | Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Сошников Роман Валентинович, воспитанники.   |
| Концептуальная основа программы     | Модифицированная. Составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ по флорболу Министерство образования РФ Приморский государственный университет имени М.В.Ломоносова г.Архангельск 2004г.   |
| Специализация программы             | Физкультурно-спортивная  |
| Сроки проведения программы          | 1 год  |
| Место проведения                    | МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3   |
| Официальный язык программы          | Русский  |
| Общее кол-во обучающихся            | 20 человек   |
| География участников                | Обучающиеся г. Нижнего Новгорода   |
| Условия участия в программе         | Добровольная, по заявлению учащегося или его родителей   |
| Условия размещения участников       | МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой (спортивный зал, тренажерный зал)   |
| Краткое содержание программы        | В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Флорбол», приведены учебно-тематический план и список используемой литературы.        |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| История<br>осуществления<br>программы | Программа «Флорбол» разработана в 2012г.,откорректирована в 2019г. в соответствии с современными требованиями |
|---------------------------------------|---|

## **Пояснительная записка**

Программа «Флорбол» **физкультурно-спортивной** направленности ориентирована на воспитание и гармоническое развитие личности ребенка, содействия разносторонней физической подготовленности, укрепления здоровья, формирование правильной осанки, развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, формирование стойкого интереса к спорту и здоровому образу жизни посредством новейших образовательных технологий.

Программа по флорболу составлена на основе законодательных актов. Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Национальной Федерации флорбола России, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

Программа «Флорбол» разработана на основе авторской программы для детско-юношеских спортивных школ г.Архангельск, автор: ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Поморского государственного университета имени М.В.Ломоносова –Костяев Владимир Андреевич и методического пособия А. А. Баженова, «Правила соревнований и технические приемы в флорболе».

### **Новизна программы**

Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных спортивных технологиях: классических, оздоровительных методик и общефизической подготовки воспитанников, занятия в тренажерном зале для учащихся, дыхательной гимнастики. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, и большое значение в укреплении здоровья школьников являются внеурочные спортивные занятия. Где проводится много спортивных игр, турниров, матчевых встреч, участие в районных и городских соревнованиях.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- 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.

## Отличительные особенности

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств следует выделить *внимание, восприятие, волевые качества*.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под *объёмом внимания* понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об *интенсивности внимания*, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется *устойчивостью внимания*

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о *распределении и переключении внимания*.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом *восприятия*. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремлённости.

Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основной методики обучения флорболу детей – дошкольников является игровая форма проведения занятий, то есть в детский сад не в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личными интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

## **Цель:**

Создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

## **Задачи:**

### ***Образовательные***

Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.

Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.

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.

Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

### ***Воспитательные***

Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.

Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

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».

Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

### ***Развивающие***

Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.

Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.

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.

Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.

Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

## **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 учебный год с сентября по май.

## Форма и режим занятий

Занятия воспитанников проводятся при МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» в секциях «Флорбол» осуществляются за счет тренировочных и теоретических занятий, участие в соревнованиях и контрольных играх, в тренировках и товарищеских встречах, в просмотре и анализе учебных кино, видеоматериалов, игр команд высокой квалификации. Продолжительность занятий в группе обучения по 90 минут - три раза в неделю, по 45 минут – два раза в неделю.

## Учебный план

| Виды подготовки                       | Кол-во часов |
|---------------------------------------|--------------|
| Теоретическая подготовка              | 3            |
| Специальная физическая подготовка     | 42           |
| Техническая подготовка                | 81           |
| Тактическая подготовка                | 36           |
| Спортивные соревнования и мероприятия | 18           |
| <b>Итого часов</b>                    | <b>180</b>   |

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Введение.

#### История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

*Теория:* Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Флорбол или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История флорбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

### Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

### Тема 3. Основы техники и тактики игры.

*Теория:* Правильный хват клюшки. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практические занятия.* Тренировка ударов и бросков мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.



#### **Тема 4. Методика обучения.**

*Практические занятия.* Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

#### **Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.**

*Практические занятия.* Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток.

#### **Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Практические занятия.* Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

#### **Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

*Теория:* Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

#### **Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия.* Имитация ударов и бросков. Броски и удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

#### **Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

#### **Тема 10. Судейская практика.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

### Методическое обеспечение образовательной программы.

| № п/п | Разделы, темы  | Формы занятия                 | Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса                         | Дидактический материал и техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-------|--|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| 1.    | Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола. | Беседа, доклад                | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный                 | Фотографии                                     | Работа по вопросам      |
| 2.    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся           | Беседа. Комбинированная       | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой                          | Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки         | Тест                    |
| 3.    | Спортивный травматизм и его предупреждение                       | Беседа. Комбинированная       | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный          | Ворота, клюшки, мячи.                          | Доклад                  |
| 4.    | Основы техники и тактики игры.                                   | Комбинированная практическая  | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи.                          | Контрольные упражнения  |
| 5.    | Методика обучения  | Комбинированная, практическая | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный          | Ворота, клюшки, мячи.                          | Практическая работа     |
| 6.    | Оборудование инвентарь и уход за ним                             | Беседа практическая           | Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный                        | Ворота, клюшки, мячи.                          | Практическая работа     |
| 7.    | Психологическая подготовка                                       | Беседа, практические          | Словесный, групповой, индивидуальный   | Фотографии                                     | Практическая работа     |
| 8.    | Правила игры, соревнования, их организация и проведение          | Практические беседа           | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный                      | Спортивный инвентарь                           | Тест                    |

|     |   |              |   |                       |  |
|-----|---|--------------|---|-----------------------|--|
| 9.  | Общая и специальная физическая подготовка | Практические | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи. | Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность |
| 10. | Контроль подготовленности и занимающихся  | Практические | Практический, групповой, индивидуальный                       | Спортивный инвентарь  | Соревнования   |
| 11. | Судейская практика                        | Практические | Практический, групповой, индивидуальный                       | Спортивный инвентарь  | Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность |
| 12. | Контрольные упражнения и соревнования     | Практические | Практический, групповой, индивидуальный                       | Спортивный инвентарь  | Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность |

## Аттестация

### Способы определения результативности

Проводиться вводная, промежуточная и итоговая диагностика в форме контрольных и зачетных упражнений, которые указаны в годовом плане - графике тренировочного процесса секции «Флорбол».

#### *Ожидаемые результаты:*

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по флорболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

Результативность воспитанников определяется через анализ и мониторинг соревнований. Тестирование и контрольные испытания. (Приложение)

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** являются соревнования различного уровня, а также товарищеские, матчевые встречи, турниры, спартакиады и контрольные испытания.

## **Организационно - педагогические условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале на специально оборудованной флорбольной площадке, а также тренажерном зале для учащихся.

Для проведения занятий имеется следующий инвентарь и оборудование:

1. Бортики флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см.).
3. Мячи флорбольные.
4. Фишки для обводки.
5. Манишки разного цвета.
6. Ключки для флорбола.

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний.

*Формы организации образовательной деятельности*

- индивидуально-групповая;
- групповая (отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

*Методы обучения.*

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

*Занятия строятся по определенной структуре:*

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения имя пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

*При выборе методов ведения занятия используются:*

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:*

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

*Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:*

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

### Календарный учебный план-график

|                           | сен | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апрел | май | всего      |
|---------------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-------|-----|------------|
| Теория                    | 1   | 1   | 1    | -   | -   | -   | -    | -     | -   | <b>3</b>   |
| СФП                       | 4   | 4   | 4    | 5   | 5   | 5   | 5    | 5     | 5   | <b>42</b>  |
| Техническая<br>подготовка | 9   | 9   | 9    | 9   | 9   | 9   | 9    | 9     | 9   | <b>81</b>  |
| Тактическая<br>подготовка | 4   | 4   | 4    | 4   | 4   | 4   | 4    | 4     | 4   | <b>36</b>  |
| Соревнования              | 2   | 2   | 2    | 2   | 2   | 2   | 2    | 2     | 2   | <b>18</b>  |
| <b>Итого:</b>             | 21  | 20  | 20   | 20  | 19  | 20  | 20   | 20    | 20  | <b>180</b> |

## Список литературы

### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
3. Министерство образования и науки российской федерации приказ от 29 августа 2013 г. № 1008

### Теория и методика физического воспитания

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г
2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г
3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г
5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г
6. Комплексные тренировки «ТЕРРА» Москва 1997 г
7. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г
8. Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г
9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г
10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г
11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г
12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г
13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г
14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

### Интернетресурсы

- 1 Открытая флорбольная лига: [http:// www.oflspb.ru](http://www.oflspb.ru)
2. Российский флорбольный союз: <http:// floorballunion.ru>
3. Сайт издательства «Советский спорт»:  
<http:// www.spey-sport.ru/exel/2007/floorball>
4. Сайт команды «ФБК-30» <http://fbc30.nnov.ru>
5. Сайт правил флорбола: <http:// www.floorball.ru>
6. Сайт федерации флорбола России: <http:// ffrus.ru>
7. AlfaBeta// [www.floorball.nnov.ru](http:// www.floorball.nnov.ru)
8. Rambler: <http:// www.rambler.ru>
9. Yandex: <http:// www.yandex.ru>
10. Google: <http:// www.google.ru>

### Флорбол

1. В.А. Костяев Программа для ДЮСШ по флорболу.
2. ААБаженов Флорбол Правила игры.

**Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался флорбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда флорболиста?
  5. Основные правила в флорболе?
  6. Что такое стандартное положение?
- 
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит флорбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.



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

**Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов**

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