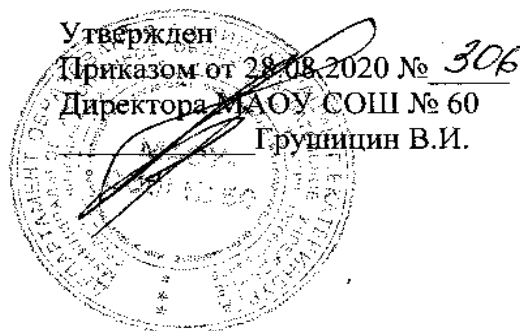


**Департамент образования МО «город Екатеринбург»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 60**

Принято  
Педсоветом МАОУ СОШ № 60  
Протокол № 1 от 28.08.2020



**«ФЛОРБОЛ»  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 3 года

1 год обучения. Уровень: стартовый

2 год обучения. Уровень: базовый

3 год обучения. Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Борисова Марина Александровна,  
педагог  
дополнительного образования

Екатеринбург, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	Стр. 3
1.2. Цели и задачи программы	Стр. 5
1.3. Содержание программы	Стр. 6
1.4. Планируемые результаты	Стр. 33
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Условия реализации программы	Стр. 29
2.2.. Формы аттестации/ контроля и оценка планируемых результатов	Стр. 31
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Стр.40
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК_2019-2020	Стр.38

### **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

#### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Статус документа.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ФЛОРБОЛ» является авторской разработкой. Настоящая программа дополнительного образования (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса, определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения и распределение по годам обучения. Программа составлена с учётом возрастных особенностей физического и психического развития обучающихся 9-12 лет.

**Назначение программы.** Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности ребенка, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в ОО традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта как флорбол; формирование здорового образа жизни.

### **Возрастная группа обучающихся.**

Программа предназначена для обучающихся 9-12 лет, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует физическому развитию ребенка, самореализации.

Количество обучающихся в группе – min -10 обучающихся; max-15 обучающихся в одной возрастной группе.

Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

### **Особенности возрастной группы детей**

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе обучающихся: психология и физиология 9-12 летнего ребенка отличается от возможностей 13-15-летнего школьника; различаются также физические способности обучающихся, занимающихся спортом ранее и не имевших физической подготовки.

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивается индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особой категории (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Эта программа (адаптированный вариант) может использоваться для развития обучающихся с нарушением речи, с задержкой психического здоровья.

Чтобы процесс реализации Программы был эффективным, предполагается установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке для нивелирования возможных проблем и трудностей: отсутствия у детей знаний о правильном поведении на занятиях; небольшой объём знаний в области физической культуры; слабое физическое развитие; низкий уровень двигательной активности; отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельностью.

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание обучающихся на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

В конце учебного года, иногда четверти рекомендуется организовать открытую тренировку или спортивное состязание.

**Общее количество учебных часов** запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 208 часов.

1 год обучения -68 часов. Стартовый уровень

2 год обучения 70 часов. Базовый уровень.

3 год обучения 70 часов. Базовый уровень

Количество учебных занятий в неделю – 2.

Продолжительность учебного занятия – академический час.

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, в мини-группах, индивидуальная.

• **Виды учебных занятий:** вводное занятие, тематическое занятие; коллективное взаимодействие (парное, микрогрупповое, групповое, межгрупповое взаимодействие); мастер-класс, практическое занятие; индивидуальная работа; занятие-тренировка; итоговое занятие: открытое занятие; спортивные праздники; спортивное соревнование, сдача нормативов.

**Формы подведения результатов:** спортивное соревнование, сдача нормативов.

Документ об образовании: сертификат о прохождении курса

## Пояснительная записка

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Флорбол – игровой вид спорта включённый мной в рабочую программу как инновационный вид спорта в МАОУ СОШ № 60. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: Жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития но и психологической разгрузки.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки: физической, технической, тактической, теоретической.

Основные формы занятий: учебные занятия (теоретические и практические), участие в соревнованиях и контрольных играх. Учебные занятия проводятся с использованием аудио-визуальных средств обучения.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

### **Задачи**

#### *Воспитательные:*

воспитание творческой личности, формирование системы ценностей, в том числе значения здорового образа жизни, готовности служить Отечеству;  
воспитание способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;  
воспитание целеустремленности и настойчивости;  
формирование позитивной самооценки, самоуважения.

#### *Развивающие:*

способствовать формированию коммуникативной компетентности в сотрудничестве;  
формировать умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;  
формировать умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование);  
формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;  
формирование умения решать спортивные задачи.

#### *Обучающие*

Освоение знаний о физической культуре, спорте и игре флорбол, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, освоение правил и навыков игры в флорбол.

### **Основные задачи программы:**

1. Ознакомление учащихся со спортивной игрой флорбол.
2. Укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня развития физических способностей при помощи спортивной игры (флорбола).
3. Обучение основным техническим приемам спортивной игры флорбол.
4. Обучение основным тактическим действиям спортивной игры флорбол.
5. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей с использованием средств спортивной игры флорбол.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания обучающихся 9-12 лет.

Она предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 9-12 лет.
- Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности обучающихся.
- Систему анализа подготовки и контроля физического состояния обучающихся.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Немало родителей в наше время уделяют большое значение спорту и стараются привить эту любовь своим детям. Важно ли это? Конечно, да. Роль спорта в жизни ребёнка велика и она напрямую связана с его здоровьем.

Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, обучающийся растёт более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже.

Обучающийся, увлечённый тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У обучающихся появляются новые друзья, увлечённые тем же делом, новые интересы стремления.

Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях.

Нужно посещать секции обучающимся с сердечно-сосудистыми проблемами, проблемами дыхания и опорно-двигательного аппарата. Заниматься спортом могут не только здоровые дети.

Следует помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, что поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортная для обучающегося.

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание школьников на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Спорт является великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. Эта

деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Спорт разносторонне формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Важную роль спорт играет в формировании разнообразных психических качеств и способностей человека, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

Таким образом, в спорте заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

При проведении занятий в первую очередь руководствуюсь принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждом занятии. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоик с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрыша.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища.

Разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню развития обучающихся. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся обводки, передачи и остановке мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом) После освоения этих элементов можно приступить к игре-флорбол на ограниченной площадке.

Изучать материал следует в той последовательности, в какой он изложен в программе. Для безопасности процесса обучения нужно провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на спортивных сооружениях и техники безопасности.

Популярность флорбола только формируется, особенно среди молодежи. Стоит ли говорить о том, сколько радости и восторга испытывает мальчишка, забивший в ворота свой первый мяч? Но одно дело просто гонять мяч, а совсем другое – делать это более или менее профессионально, то есть со знанием дела.

Изучая этот вид спорта, ребята одновременно получают представление о физической культуре личности, о её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок, знакомятся с основами этих игр, организацией соревнований и инвентарем, правилами безопасности и оказанием помощи при травмах.

Систематические занятия флорболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих спортсменов: совершенствуются функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплине, активности, чувства ответственности.



## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Темы программы	1 год обучения /кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<b>1 модуль Спортивно-оздоровительный этап</b> Тема 1. Введение. История развития хоккея с мячом и футбола в России. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки. Медицинское обследование. Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные и двусторонние игры. Игровая тренировка. Тема 3. Техничко-тактическая подготовка. Тема 4. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры. Тема 5. Соревнования по футболу.		4	0	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику  <i>/ наблюдение, оценка, коррекция</i>
	2	18		
			32	
			6	
			6	
<i>итого</i>	<i>68</i>	<i>6</i>	<i>62</i>	

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Темы программы	2 год обучения /кол-во часов			Формы аттестации/ <i>контроля</i>
	всего	теория	практика	
<b>2 модуль Учебно-тренировочный этап</b> <b>/начальная специализация</b> Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. Тема 4. Техническая подготовка. Тема 5. Техника игры Тема 6. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры. Тема 7. Соревнования по флорболу.		2 2 1 1	14 14 14 6 6	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику <i>/ наблюдение, оценка, коррекция</i>
<i>итого</i>	<i>70</i>	<i>6</i>	<i>64</i>	

Темы программы	3 год обучения /кол-во часов			Формы аттестации/ <i>контроля</i>
	всего	теория	практика	
<b>3 модуль Учебно-тренировочный этап</b> <b>/ углубленная специализация</b> Тема 1. Развитие флорбола в России и за рубежом. Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. Тема 4. Техническая подготовка. Тема 5. Техника игры Тема 6. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры. Тема 7. Соревнования по флорболу.		2 2	12 10 32 6 6	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику <i>/ наблюдение, оценка, коррекция</i>
<i>итого</i>	<i>70</i>	<i>4</i>	<i>64</i>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Процесс построения подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игр «флорбол», основных концепций теории и методике флорбола. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные задачи:

### **Спортивно-оздоровительный этап (предварительная подготовка):**

- формирование у детей стойкого интереса к спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

### **Этап начальной подготовки:**

- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координации, выносливости;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- приобретение опыта соревновательной деятельности.

На этом этапе организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса строится с учетом данных особенностей:

1. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.
2. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей.
3. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

### **Учебно-тренировочный этап:**

#### **а) начальная специализация**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- совершенствование опыта соревновательной деятельности.

#### **б) углубленная специализация**

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливать физические и моральные силы после матча;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства.

На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться. В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности обучающихся в, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

## **1 модуль Спортивно-оздоровительный этап/ 1 год обучения, 68 часов**

### **Тема 1. Введение. История развития хоккея с мячом в России. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки. Медицинское обследование.**

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, его существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

#### **Хоккей с мячом как вид спорта и средства физического воспитания.**

Хоккей с мячом и шайбой как наиболее культивируемые виды спорта. Факторы, определяющие их популярность и привлекательность. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке спортивной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

#### **Этапы развития отечественного хоккея.**

Возникновение и эволюция хоккея с мячом и шайбой. Зарождение этих видов спорта в России, этапы развития. Первые чемпионы страны. Участие отечественных спортсменов в международных соревнованиях - чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, их достижения. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### **Травматизм в спорте и его профилактика.**

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в спорте, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой /мячом/ и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки, технику безопасности;
- нормировать и контролировать соревновательные и тренировочные нагрузки;
- основательно готовить органы, функциональные системы двигательного аппарата в подготовительной части занятий.

#### **Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

## **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные и двусторонние игры. Игровая тренировка.**

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Характеристика положительных влияний на организм и функциональные системы при рациональном отношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе.

### **Характеристика физических качеств и методика их воспитания.**

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

*Специальная физическая подготовка* направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

### **Практические занятия**

#### **Общеразвивающие упражнения:**

*Строевые и порядковые упражнения.*

*Построение в группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.*

*Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.*

*Гимнастические упражнения с движениями.*

*Упражнения для развития физических качеств.*

#### **Специальные физические упражнения.**

*Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:*

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

*Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактические приемы.*

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.**

**Основы техники и технической подготовки.** Основные понятия о технике спортивной игры, ее значимость в подготовке спортсменов. Классификация техники.

*Практические занятия.*

**Основы тактики и тактической подготовки.** Понятия, связанные со стратегией и тактикой спортивной игры. Классификация тактики. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

**Разработка плана предстоящей игры.** Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

**Установка на игру и ее разбор.** Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды педагог настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка педагогом прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам предоставляется возможность высказать свое мнение. В заключении педагог проводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### **Тема 4. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры.**

Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику – 3 раза в год

**Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.** Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

## **Тема 5. Соревнования по флорболу.**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «флорбол». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

К концу первого года обучающиеся

### **должны знать:**

- историю развития хоккея, футбола в России, знаменитых спортсменов данных видов спорта;
- технику безопасности при проведении тренировочных упражнений, игры, соревнований;
- правила личной гигиены;- правила игры;
- простейшую технику ударов
- технику выполнения ударов подрезкой;
- базовую технику выполнения ударов, комбинации и передвижения по полю;
- схемы передвижения во время игры.

### **должны уметь:**

- достаточно свободно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять различные виды жонглирования;
- маневрировать на игровой площадке;
- сочетать удары справа и слева, уметь занять правильную исходную позицию;
- соблюдать правила личной гигиены.

## **2 модуль Учебно-тренировочный этап**

### **/начальная специализация**

**2 год обучения, 70 часов**

## **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по хоккею и флорболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

## **Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях флорболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении,

переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности

### **Тема 3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными хоккеистами.

*Практические занятия.*

*Гимнастические упражнения с движениями.*

*Упражнения для развития физических качеств.*

#### **Специальные физические упражнения.**

*Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:*

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

*Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактические приемы.*

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных хоккеистов. Классификация и терминология технических приёмов.

*Практические занятия.*

*Высокая техника владения клюшкой и мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения клюшкой и мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу клюшкой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря,*

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико\_тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины



рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**Упражнения для развития ловкости.** Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

## **Тема 5. Техника игры**

*Практические занятия.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

*Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».*

*Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.*

*Остановка во время бега выпадом и прыжком.*

**Работа с клюшкой.** Удары по прыгающему и летящему мячу клюшкой.

*Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.*

*Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.*

**Остановка мяча.** Остановка клюшкой катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

*Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.*

**Ведение мяча клюшкой.** Ведение по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в

сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу клюшкой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча клюшкой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём на ноги после падения.

Отбивание мяча с места и разбега.

Выбивание мяча: по неподвижному мячу и с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

## **Тема 6. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры.**

Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику – 3 раза в год

## **Тема 7. Соревнования по флорболу.**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбиванием, комбинированная. Основные правила игры «флорбол». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

К концу второго года обучающиеся

**должны знать:**

- разрядные нормы и требования по хоккею и флорболу, историю развития российского хоккея, знаменитых российских хоккеистов.
- технику безопасности при проведении тренировочных упражнений, игры, соревнований;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила игры и умение применять их в действии;
- технику выполнения различных ударов;
- базовую технику выполнения ударов, комбинации и передвижения по полю;
- схемы передвижения во время игры;

- тактику и стратегию игры.

**должны уметь:**

- свободно выполнять упражнения общей физической подготовки, специальной подготовки;
- проводить разминку самостоятельно и с группой;
- выполнять различные виды жонглирования;
- маневрировать на игровой площадке;
- выполнять подачи разными ударами;
- сочетать удары справа и слева, уметь занять правильную исходную позицию;
- применять в действии тактику игры;
- подготовиться морально и физически к соревнованиям;
- соблюдать правила личной гигиены.

### 3 модуль **Учебно-тренировочный этап**

**/ углубленная специализация**

**3 год обучения, 70 часов**

**Тема 1. Развитие хоккея и флорбола в России и за рубежом.** Современный хоккей и пути его дальнейшего развития. Российский хоккейный союз, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

##### *Практические занятия.*

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом.

**Удары по мячу клюшкой.** Удары клюшкой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью клюшки опускающегося мяча, – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча клюшкой.

**Ведения мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча клюшкой, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

**Обманные движения.** Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча клюшкой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

## **Тема 5. Техника игры**

### **Практические занятия. Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Обвод стоек и бросок мяча в цель (слаломный бег). Флорболист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 м друг от друга и бросает мяч клюшкой для флорбола в ворота. Норматив засчитывается, если мяч прошёл в ворота по воздуху.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

**Тема 6. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры.**

**Тема 7. Соревнования по флорболу.**

К концу третьего года обучающиеся должны знать:

- историю развития мирового хоккея и флорбола, знаменитых спортсменов данных видов спорта;
- технику безопасности при проведении тренировочных упражнений, игры, соревнований;
- правила личной и общественной гигиены;

- правила игры и умение применять их в действии;
- технику выполнения различных ударов;
- базовую технику выполнения ударов, комбинации и передвижения по полю;
- схемы передвижения во время игры;
- тактику и стратегию игры.

**должны уметь:**

- свободно выполнять упражнения общей физической подготовки, специальной подготовки;
- проводить разминку самостоятельно и с группой;
- выполнять различные виды жонглирования;
- маневрировать на игровой площадке;
- выполнять подачи разными ударами;
- сочетать удары справа и слева, уметь занять правильную исходную позицию;
- применять в действии тактику игры;
- подготовиться морально и физически к соревнованиям;
- соблюдать правила личной гигиены.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Результативность курса.** В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты оцениваются по трём уровням.

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своим педагогом как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне группы, школы, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде обучающийся получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном

общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Программа курса дает возможность достижения результатов первого уровня и частично второго.

**Обучающие будут знать:**

- о физической культуре, спорте и игре флорбол, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, освоение правил и навыков игры в флорбол;
- правила техники безопасности при занятии спортом;
- способы развития волевых качеств характера;
- способы развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости и т.д.

**Результаты развития учебных компетенций.**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с алгоритмом;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя справочные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

При игре в флорбол будут уметь:

- оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах:



«стенка», «скрещивание». комбинация «пропуск мяча»); начинать и развивать атаку из стандартных положений;

- в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам;
- взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров; организовывать противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; взаимодействовать обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

## **1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ:**

**В Учреждении работает библиотека.** Библиотека имеет следующие зоны: рабочая зона библиотекаря, оборудованная компьютером, с выходом в сеть Интернет, принтером, сканером; зона выдачи книг; зона хранения, зона читального зала на 25 мест, из них 2 оборудовано компьютером с выходом в сеть Интернет. Медиатека на 250 единиц. Библиотека имеет свободный доступ к книжному фонду. Имеется систематический каталог, тематические картотеки для обучающихся и педагогических работников. Создан электронный каталог учебного фонда.

Материально-техническое и информационно оснащение организации образовательной деятельности обеспечивает возможность: создание и использование информации (в том числе запись и обработку изображений и звука, выступление с аудио и видеосопровождением и графическим сопровождением, общение в сети Интернет; получение информации различными способами (поиск информации в сети Интернет, работа в библиотеке и т.д.); наблюдений.

Имеющаяся компьютерная техника и информационные ресурсы, носителем которых является, в том числе и школьная библиотека, доступны для удовлетворения информационных потребностей всех участников образовательных отношений На базе электронной программы "Ирбис" в школе созданы электронные каталоги художественной литературы, справочной литературы, учебной литературы, периодических изданий, доступ к которым осуществляется в библиотеке В школе имеется доступ к информационным системам и информационно-

телекоммуникационным сетям. наличие медиатеки, локальной сети, выход в Интернет, имеется сайт и электронная почта.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

- Ворота (с сеткой или без нее) (2 штуки на группу; 75% времени реализации программы)
- КЛЮШКИ ДЛЯ ФЛОРБОЛА (15 штук на группу; 75% времени реализации программы)
- Сетка для переноса и хранения мячей (2 штуки на группу; 15% времени реализации программы)
- Мяч для флорбола (15 штук на группу; 75% времени реализации программы)
- Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 25% времени реализации программы)

наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.

- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)
- компьютер
- • интерактивные доски - 2 штуки

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

**Педагог дополнительного образования:** Борисова Марина Александровна

**Образование:** высшее, 2008 г., Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», специальность «Физическая культура и спорт», квалификация «специалист по физической культуре и спорту».

#### **Сведения о дополнительном профессиональном образовании:**

2015 г. Екатеринбургский филиал ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», Программа «ЛФК и физическая реабилитация», 144 часа.

2017 г. ГБПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», Программа «Инклюзивное образование детей с ОВЗ», 16 часа.

#### **Категория:**

## **Краткая характеристика игры.**

### ***Основные положения***

В игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено.

### ***Площадка и её размеры***

Соревнования проводятся на спортивных площадках закрытого типа, снабжённых бортиками. Размер – 40 на 20 метров, допускается отступление  $\pm 4$  метра в длину и  $\pm 2$  метра в ширину. Разметка содержит в себе: центральную линию, штрафные (4 на 5 метров) и вратарские (1 на 2.5 метра) площади, а также точки вбрасывания – по центру и на продолжении линии ворот. Стандартный размер ворот – 1.6 на 1.15 метров. Вблизи площадки располагаются зоны замен (по 10 метров каждая), места для судей и секретариата, а также скамьи для удалённых игроков.

### ***Матч***

Время матча – 3 периода протяжённостью в 20 минут с перерывом между периодами в 10 минут. У каждой команды есть право взять тайм-аут на тридцать секунд. В случае ничейного исхода в матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 10 минут. Если и после этого победитель не определён, назначается серия штрафных бросков (аналог буллитов в хоккее).

### ***Команды***

В каждой команде может быть до двадцати игроков. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено (аналогично хоккею). Капитан команды носит на руке специальную повязку; только он может общаться с арбитрами. Во время матча за ходом игры следят два арбитра, а за ведение отчёта, время игры и комментирование отвечает секретариат.

### ***Форма и инвентарий***

Все игроки должны быть одеты в форму одинакового цвета (любого, кроме серого). Она состоит из футболки, шорт и гетр. Вратари дополнительно надевают маску, а вместо шорт используют брюки. Форма судей – футболки, шорты и гетры чёрного цвета. Мяч для флорбола – пластмассовый, однотонного цвета, полый внутри. Клюшки пластиковые, длиной не больше 105 сантиметров.

### ***Общие положения по игре***

Каждый тайм начинается с розыгрыша мяча в центре площадки. Суть игры заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперников и забросить его в ворота соперников, но в то же время не допустить попадания мяча в свои собственные ворота. Игрокам нельзя перебрасывать мяч руками, ногами и другими частями тела, все

передачи должны осуществляться только с помощью клюшки. Вратарю запрещается использовать клюшку, в пределах площадки ворот он может использовать любую часть тела, чтобы остановить, направить, выбросить мяч или ударить по нему.

***Гол будет засчитан, если мяч полностью пересечет линию ворот.  
Гол не будет засчитан:***

- если мяч попадет в ворота сразу же после розыгрыша в центре площадки (по нему должен еще кто-то ударить);
- когда вратарь вводит мяч в игру у бортика;
- если игрок умышленно направляет мяч в ворота телом или ногой;
- когда мяч пересекает линию ворот после свистка судьи.

Если мяч случайно перелетает через борт, ударяется о потолок или какой-либо предмет над площадкой, застревает в верхней сетке ворот, ломается во время игры или задерживается над игроком, то назначают вбрасывание (розыгрыш спорного мяча). Если в пределах площадки ворот происходит нарушение, то назначают пенальти, а игрок, нарушивший правила, получает такое наказание, какое было бы при аналогичной ситуации в любой другой части площадки. Пенальти выполняет игрок «пострадавшей» команды в ворота нарушителей. Удар по воротам осуществляется со средней линии, при этом все остальные члены обеих команд, кроме вратаря и игрока, выполняющего пенальти, должны находиться за пределами площадки. Мяч должен двигаться только вперед, добивать его нельзя.

***Во время игры разрешается:***

- подыгрывать мяч ногой к собственной клюшке;
- действовать телом, за исключением рук и головы, направляя мяч к себе;
- стоя на одном колене, прерывать пас (удар) или играть мячом;
- находиться в пределах площадки у ворот и играть там мячом;
- играть мячом (клюшкой) до уровня колена;
- в борьбе за мяч вести силовую борьбу плечом;
- направлять мяч в борт;
- заменять вратаря полевым игроком.

***Во флорболе запрещается:***

- играть высоко поднятой клюшкой с целью овладеть мячом, при выполнении броска, при замахе до или выносе вперед после нанесения удара;
- подставлять подножки, задерживать и толкать соперника;
- помещать клюшку между ног соперника, даже с целью овладеть мячом;
- ударять по клюшке или блокировать клюшку соперника;
- играть головой (кроме вратаря);
- прыгать с целью воздействовать на мяч (кроме вратаря);

- делать пас ногой;
- играть лежа (одно колено на игровом поле не считается игрой лежа, кисть одной руки на полу – считается).

Если происходит нарушение одного из этих правил, то игрок удаляется с поля на 2 минуты (за незначительное нарушение), на 5 минут (за грубые и повторные нарушения). За неспортивное поведение игрока удаляют с поля также на 5 минут, при этом его команда 2 минуты играет в меньшем составе, а потом на поле может выйти запасной игрок. За повторное неспортивное поведение и очень грубые нарушения провинившийся удаляется с поля до конца игры, его команда играет в меньшем составе 5 минут.

Если у одной из команд уже удалены с поля два игрока и третий тоже получил удаление, то уход третьего начинают отсчитывать после того, как вернется удаленный первым игрок. Этот прием называется «отложенным штрафом».

## Список литературы

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г. - 112 с.
4. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различного амплуа во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
5. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.
6. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2010. - № 7 (65). – С. 17-19.
7. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвуз, 2010. - 56 с.
8. Быков, А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73). - С. 17-20.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учебника для студентов пед.вузов по специальности 033100-физическая культура / М.Н. Жуков .— М. : Академия, 2000 .— 157 с.
10. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2008.
11. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#). – 2007. - № 1. – С. 66-70.
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
13. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
14. Олин, В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 7.
15. Подвижные игры : практ. материал : рек. Гос. Комитетом Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов высш. и сред. специальных учеб. заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.] .— М. : ТВТ Дивизион, 2005 .— 277 с.
16. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 9 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21 (376)
17. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 6 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 18 (373).
18. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21 (376)
19. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учеб. для студентов пед. вузов по

специальности 033100-Физическая культура / под ред. Ю.Д. Железняк; под ред. Ю.М. Портнова .— М. : Академия, 2002 .— 517,[3] с.

20. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие) / под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.

21. Флорбол // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 10 (365).

22. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для кл. руководителей 5-9 кл. : доп. М-вом образования Рос. Федерации в качестве учебно-методического пособия / под ред. Л.В. Баль; под ред. С.В. Барканова .— М. : Владос, 2002 .— 188 с.

23. Фролов, В. Флорбол в начальной школе / В. Фролов // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 7 (362).

24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : рек. М-вом Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 4-е изд.,стер. — М. : Академия, 2006 .— 478 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2020-2021.**

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/
					теория	практика			
			понедельник среда пятница		8	60	<b>1 модуль Спортивно-оздоровительный этап</b>		
1	сентябрь			вводное занятие тематическое занятие	4	0	Тема 1. Введение. История развития хоккея с мячом и флорбола в России. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки. Медицинское обследование.	спортивный зал спортивная площадка	Наблюдение, коррекция
	октябрь			тематическое занятие практические занятия занятия-тренировки	2	18	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные и двусторонние игры. Игровая тренировка.	спортивный зал спортивная площадка	



ноябрь								
декабрь				практические занятия	32	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.	спортивный зал спортивная площадка	Наблюдение, коррекция
январь				занятия-тренировки				
февраль				коллективное взаимодействие (парное, микрогрупповое, групповое, межгрупповое взаимодействие)				

	март							
	апрель				6	Тема 4. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и технике игры.	спортивный зал спортивная площадка	Наблюдение, коррекция Оценка, взаимооценка
	май		итоговое занятие	сдача нормативов	6	Тема 5. Соревнования по флорболу.	спортивная площадка	Оценка, взаимооценка
			спортивное соревнование					

