

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Сорокина  
Приказ № 238  
от «28» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Флорбол»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 – 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Герасимов Руслан Владиславович  
педагог дополнительного образования

Казань, 2024

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Герасимов Руслан Владиславович педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание и выполнение условий для формирования и гармоничного развития личности посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорбол.
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы: индивидуально-групповая, групповая, по подгруппам, индивидуальная. Методы: словесные, наглядные, практические.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях обучающихся
<b>9.</b>	<b>Место проведения</b>	МБОУ "Гимназия № 50" Кировского района г.Казани
<b>10.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	28.08.2025

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства РФ от 1.07.2025 года № 1745-Р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р»  
+ *План мероприятий (II этап 2025-2030 гг)*
5. Национальный проект «Молодежь и дети»
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)
7. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 года

№ 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий); 13. Устав образовательной организации;

14. Локальные нормативные акты образовательной организации. И ДРУГИЕ (в зависимости от реализуемой программы)

**Актуальность Программы** состоит в том, что она позволяет решить важные педагогические задачи: воспитание разносторонне развитых, физически и психологически здоровых членов общества. Занятия флорболом являются уникальными: создают естественную среду для формирования человека, его адекватной самооценки, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, помогают приобрести полезные навыки и умения.

**Отличительные особенности Программы** заключается в том, что флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у обучающихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действие своего соперника.

Флорбол – 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.

**Цель Программы:** создание и выполнение условий для формирования и гармоничного развития личности посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорбол.

Цель достигается путём решения следующих **задач:**

**Образовательные:**

- получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на весь период обучения. Формирование принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола;
- получение необходимых знаний по истории игры, изучение Правил и Регламента мирового и Российского флорбола. Получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальной стадии до уровня профессиональной игры;
- 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, мышления и воображения обучающихся.

**Развивающие:**

- развитие и укрепление физического и духовного состояния учащегося;
- развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов;
- формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого учащегося в группе (команде). Развитие творческого подхода каждого учащегося в достижении командных результатов;
- формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах команды;
- развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля;

- формирование и развитие чувства ответственности учащегося за нарушение Правил и регламента флорбола, а также общепринятых норм и требований в поведении.

### **Воспитательные:**

- определять, развивать и воспитывать физические задатки обучающихся;
- 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 педагога, 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.

**Адресат Программы.** В объединение «Флорбол» принимаются все желающие без специального отбора при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий выбранным видом спорта в возрасте 8-14 лет.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет – 432 часа (144 часа в год). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

**Срок реализации программы – 3 года.**

Образовательный процесс соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №4.

**Формой организации учебного процесса являются:**

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП и СФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

- индивидуальные (проработка упражнения, обращение внимания на ошибки).

### **Методы обучения:**

- словесные (беседа, объяснение, опрос, обсуждение);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (выполнение заданий, участие в соревнованиях, контрольные занятия).

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

#### ***Личностные:***

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

#### ***Метапредметные результаты:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

#### ***Предметные результаты:***

- знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к

учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- ; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для оценки достижения цели и решения задач Программы два раза в год (в конце первого полугодия и в конце второго полугодия) предусмотрена аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	контроль
2.1	Техника безопасности.	2	-	2	опрос
2.2	История создания и развития флорбола за рубежом и в России	1	-	1	опрос
2.3	Правила игры в флорбол	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>	контроль
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>	контроль
4.1	Упражнения для развития быстроты	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для развития выносливости	-	5	5	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для развития гибкости	-	5	5	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника игры в флорбол</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	контроль
5.1	Знакомство с клюшкой и мячом	2	7	9	педагогическое наблюдение
5.2	Техника передвижения	-	7	7	педагогическое наблюдение
5.3	Техника защиты	-	8	8	педагогическое наблюдение
5.4	Техника нападения	-	8	8	
5.5	Техника игры вратаря	-	8	8	педагогическое наблюдение

<b>6</b>	<b>Тактика игры в флорбол</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	контроль
6.1	Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре	2	6	8	педагогическое наблюдение
6.2	Групповые действия	-	7	7	педагогическое наблюдение
6.3	Тактика игры в защите	-	7	7	педагогическое наблюдение
6.4	Взаимодействие в обороне	-	6	6	педагогическое наблюдение
6.5	Командные действия	-	6	6	педагогическое наблюдение
6.6	Тактика игры вратаря	-	6	6	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	педагогическое наблюдение
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 1-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Знакомство с учащимися. Введение в программу и учебный план 1-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (5 ч.)**

##### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после занятий. Правила безопасности при обучении игре флорбол.

##### ***Тема 2. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.***

*Теория:* Начальные знания Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, история создания и развития данного вида спорта. Место флорбола в современном спорте.

##### ***Тема 3. Правила игры в флорбол.***

*Теория:* Разбор и изучение правил игры в флорбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (18 ч.).**

*Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 50 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 ч.).**

##### ***Тема 1. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча.

Упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т. п.).

### ***Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

*Практика:* Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки глубину и с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Броски мяча на дальность.

### ***Тема 3. Упражнения для развития выносливости.***

*Практика:* Длительный равномерный бег, переменный бег. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Упражнения для развития ловкости Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

### ***Тема 4. Упражнения для развития гибкости.***

*Практика:* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **Раздел 5. Техника игры в флорбол (40 ч.).**

### ***Тема 1. Знакомство с клюшкой и мячом.***

*Теория:* Знакомство с клюшкой и мячом. Способы ведения мяча клюшкой (удобной и неудобной стороной), передачи – прием мяча клюшкой удобной и не удобной стороной.

*Практика:* Способы ведения мяча клюшкой (удобной и неудобной стороной), передачи – прием мяча клюшкой удобной и не удобной стороной. Техника игры «Обыграй соперника». Техника передвижений, включающая в себя: прыжки, подскоки, изменение темпа, ритма и направления движения. Передача мяча клюшкой в движении после паса партнера. Парами: передача мяча клюшкой подкидка вверх-остановка. Передача мяча клюшкой на точность по диагонали площадки.

### ***Тема 2. Техника передвижения.***

*Практика:* Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, по воротам, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

### ***Тема 3. Техника защиты.***

*Практика:* Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

### ***Тема 4. Техника нападения.***

*Практика:* Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

### ***Тема 5. Техника игры вратаря.***

*Практика:* Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

## **Раздел 6. Тактика игры в флорбол (40 ч.).**

### ***Тема 1. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре.***

*Теория:* Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «флорбол». Тактика игры и нападения. Индивидуальные действия.

*Практика:* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

### ***Тема 2. Групповые действия.***

*Практика:* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

### ***Тема 3. Тактика игры в защите.***

*Практика:* Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

### ***Тема 4. Взаимодействия в обороне.***

*Практика:* Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта.

Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в

«стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

#### ***Тема 5. Командные действия.***

*Практика:* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

#### ***Тема 6. Тактика игры вратаря.***

*Практика:* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятие правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот.

#### **Раздел 7. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Спортивные эстафеты, весёлые старты. Футбол, волейбол.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (8 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

#### **Учащиеся после первого года обучения могут знать:**

- историю развития флорбола;
- правила поведения на занятиях;
- правила игры в флорбол.

#### **Учащиеся после первого года обучения могут уметь:**

- технически правильно выполнять элементарные двигательные действия, применяющиеся в флорболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	контроль
2.1	Техника безопасности.	2	-	2	опрос
2.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	-	1	опрос
2.3	Правила игры в флорбол. Правила судейства.	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>	контроль
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>	контроль
4.1	Упражнения для развития быстроты	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для развития выносливости	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для развития ловкости	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.5	Комбинированные упражнения	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для развития гибкости	-	3	3	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

					наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника игры в флорбол</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	контроль
5.1	Ведение мяча	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.2	Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.3	Техника игры полевых игроков	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.4	Техника владения клюшкой и мячом	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.5	Техника защиты и нападения	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.6	Техника игры вратаря	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Тактика игры в флорбол</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	контроль
6.1	Тактика игры полевых игроков	-	9	9	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.2	Групповые действия	-	9	9	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.3	Тактика игры в защите	-	10	10	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.4	Тактика игры вратаря	-	10	10	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Спортивные и развивающие игры</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	контроль
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

**Содержание тем учебного курса  
2-го года обучения**

## **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Введение в программу и учебный план 2-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка (5 ч.).**

### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Развитие флорбола в Татарстане. Команды флорбола Республики Татарстан. Правила безопасности на улице и на занятиях. Правила дорожного движения.

### ***Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.***

*Теория:* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня обучающихся. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание. Гигиенические и закаливающие процедуры.

### ***Тема 3. Правила игры в флорбол. Правила судейства.***

*Теория:* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Терминология и жесты судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (18 ч.).**

*Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 ч.).**

##### ***Тема 1. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в

различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т. п.). Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### ***Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

*Практика:* Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки глубину и с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

### ***Тема 3. Упражнения для развития выносливости.***

*Практика:* Длительный равномерный бег, переменный бег. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число

повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2).

#### ***Тема 4. Упражнения для развития ловкости.***

*Практика:* Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи.

#### ***Тема 5. Комбинированные упражнения.***

*Практика:* Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### ***Тема 6. Упражнения для развития гибкости.***

*Практика:* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полущпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Раздел 5. Техника игры в флорбол (38 ч.).**

*Теория:* Разъяснение педагогом способы выполнения каждого технического элемента флорбола.

### ***Тема 1. Ведение мяча.***

*Практика:* Ведение мяча клюшкой через стойки с ударом по воротам. Ведение мяча клюшкой всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу.

### ***Тема 2. Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу.***

*Практика:* Передача - прием в парах, остановка мяча клюшкой на месте. Передачи мяча клюшкой в парах в движении. Жонглирование мяча на клюшке. Ведение мяча «дриблинг». Техника ведения мяча с изменением направления бега и сменой рук. Техника ударов и бросков по воротам. Техника игры вратаря техника остановка летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе. Техника передвижения.

### ***Тема 3. Техника игры полевых игроков.***

*Практика:* Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

### ***Тема 4. Техника владения клюшкой и мячом.***

*Практика:* Техника владения клюшкой и мячом. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

### ***Тема 5. Техника защиты и нападения.***

*Практика:* Техника защиты. Техника нападения. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

### ***Тема 6. Техника игры вратаря.***

*Практика:* Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного педагогом. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбивание его ногой, туловищем, головой.

## **Раздел 6. Тактика игры в флорбол (40 ч.).**

*Теория:* Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### ***Тема 1. Тактика игры полевых игроков.***

*Практика:* Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

### ***Тема 2. Групповые действия.***

*Практика:* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

### ***Тема 3. Тактика игры в защите.***

*Практика:* Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.

### ***Тема 4. Тактика игры вратаря.***

*Практика:* Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание

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

### **Раздел 7. Спортивные и развивающие игры (16 ч.).**

*Практика:* Спортивные эстафеты, весёлые старты. Футбол, волейбол.

### **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### **Учащиеся после второго года обучения могут знать:**

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установку и анализ игры;
- организацию и проведение соревнований.

### **Учащиеся после второго года обучения могут уметь:**

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов).

## **Учебно-тематический план**

### **3-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	контроль
2.1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	опрос
2.2	Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	контроль
<b>4</b>	<b>Специальная физическая</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	контроль

	<b>подготовка</b>				
4.1	Упражнения для развития быстроты	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для развития силы		5	5	
4.4	Упражнения для развития выносливости	-	5	5	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.5	Упражнение для развития ловкости	-	5	5	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для развития гибкости	-	5	5	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника игры в флорбол</b>	-	<b>32</b>	<b>32</b>	контроль
5.1	Способы ведения мяча	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.2	Техника игры полевых игроков	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.3	Техника владения клюшкой и мячом	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.4	Техника защиты и нападения	-	7	7	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.5	Техника игры вратаря	-	7	7	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Тактика игры в флорбол</b>	-	<b>32</b>	<b>32</b>	контроль
6.1	Тактика нападения	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.2	Тактика вратаря	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

					наблюдение
6.3	Тактика игры полевых игроков	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.4	Групповые действия	-	7	7	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.5	Тактика игры в защите	-	7	7	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
7	<b>Спортивные игры</b>	-	<b>15</b>	<b>15</b>	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
8	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 3-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Введение в программу и учебный план 3-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).**

##### ***Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.***

*Теория:* Основные причины, вызывающие травмы во флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время занятий и соревнований.

***Тема 2. Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.***

*Теория:* Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Судейская практика обучающихся на учебно-тренировочных играх.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (28 ч.).**

*Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,

выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).**

##### ***Тема 1. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* Упражнения для развития быстроты: бег с максимальной скоростью на отрезках от 20 до 40м (со старта и с хода); семенящий бег на 20 – 40м с ускорением; бег на 60 – 80м с ускорениями; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м); прыжки и прыжковые упражнения с небольшого разбега. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения упражнений в максимальном темпе.

## ***Тема 2. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.***

*Практика:* Упражнения для развития скоростно–силовых качеств: прыжки вперед из седа на пятках; прыжки вверх, подтягивая колени к груди; многократные прыжки с ноги на ногу; из полуприседа с набивным мячом в руках - выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращение в полуприсед; прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

## ***Тема 3. Упражнения для развития силы.***

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

## ***Тема 4. Упражнения для развития выносливости.***

*Практика:* Упражнения для развития выносливости: средствами развития специальной выносливости хоккеистов являются упражнения, сходные по режиму работы с действиями игроков в матче. К таким упражнениям относятся различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 200 до 800 м, игровые упражнения. Все эти упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями постоянные или даже

сокращающиеся. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалом отдыха между рывками.

#### ***Тема 5. Упражнение для развития ловкости.***

*Практика:* Для развития ловкости используются перекаты, кувырки, прыжки, падения, перевороты, игры-задания и др., выполняемые индивидуально, вдвоем и втроем. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### ***Тема 6. Упражнения для развития гибкости.***

*Практика:* Для развития гибкости применяются различные по характеру виды упражнений: пружинящие движения (наклоны и покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений.

### **Раздел 5. Техника игры в флорбол (32 ч.).**

#### ***Тема 1. Способы ведения мяча.***

*Практика:* Ведение индийским дриблингом (коротким и широким).

Ведение толчками и не отрывая клюшки от мяча.

Ведение лицом и спиной вперед по прямой, по виражу, по «восьмерке» с остановками и ускорениями.

Удары по мячу клюшкой с розыгрыша.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.

Остановка клюшкой прыгающего и летящего по воздуху мяча.

Обманные движения (финты), ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе».

Отбор мяча, вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря техника остановка летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком.

Техника падений на правый и левый бок.

Игра на выходе.

## ***Тема 2. Техника игры полевых игроков.***

*Практика:* Техника передвижения. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней.

Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения).

Кувырки с последующим быстрым вставанием.

## ***Тема 3. Техника владения клюшкой и мячом.***

*Практика:* Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча.

Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке.

Ведение с остановками и ускорениями.

Совершенствование броска мяча.

Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны.

Совершенствование выполнения подкидки.

Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча.

Техника выполнения удара-броска.

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

#### ***Тема 4. Техника защиты и нападения.***

*Практика:* Техника защиты. Техника нападения.

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча.

Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

#### ***Тема 5. Техника игры вратаря.***

*Практика:* Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней.

Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях.

Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке.

Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой.

Обучение выбиванию мяча ногой в падении.

Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

### **Раздел 6. Тактика игры в флорбол (32 ч.).**

#### ***Тема 1. Тактика нападения.***

*Практика:* Тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия), организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты, выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### ***Тема 2. Тактика вратаря.***

*Практика:* Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### ***Тема 3. Тактика игры полевых игроков.***

*Практика:* Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия.

Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Выполнение тактических заданий на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

#### ***Тема 4. Групповые действия.***

*Практика:* Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест.

Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча».

Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2.

Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля.

Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий.

Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Тактика игры вратаря.

#### ***Тема 5. Тактика игры в защите.***

*Практика:* Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника.

Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки.

Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками.

Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Раздел 7. Спортивные игры (15 ч.).**

*Практика:* Спортивные эстафеты, весёлые старты. Футбол, волейбол.

### **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов по завершению реализации Программы.

## **Требования к ЗУН обучающихся**

### **Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- правила игры в флорбол;
- основы техники и тактики игры;
- технику безопасности на занятиях и на улице.

### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- применять в игре тактические и технические приёмы;
- выполнять приёмы игры на высокой скорости и с сопротивлением;
- применять в игре командные взаимодействия.

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

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- спортивный зал;
- скакалки;
- флорбольные мячи;
- флорбольные клюшки;
- маты;
- набивные мячи;

- стойки для обводки;
- спортивная одежда; футболки, шорты.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса:**

В объединении «Флорбол» учащиеся с первых занятий приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию учебного времени, правильному использованию спортивного инвентаря.

Занятия строятся по определенной структуре: 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 из раздела общая физическая подготовка.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия из раздела специальная физическая подготовка. Эти упражнения используются не только для развития ловкости, но и для:

- 1) приобретения спортивно-прикладных навыков - умение падать без травм, быстро вступать в игру или продолжать после падений (борьба, гимнастика, игры, лыжи, велосипедный спорт и др.);
- 2) тренировки вестибулярного аппарата и умения ориентироваться в необычных условиях;
- 3) развития смелости и решительности.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических и тактических 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. Здесь вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

На занятиях рекомендуется выполнять упражнения как индивидуальные, так и парно-групповые. Это повысит интерес к занятиям, позволит проверить приобретенные навыки в иной обстановке.

## Список литературы:

1. Баженов А.А., Флорбол. Правила игры. М.,2011г.- 71с.
2. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - изд. «ТЕРРА СПОРТ», Москва, 2000 г.
4. Методическое пособие «Организация обучения Флорболу» - Федерация Флорбола Р.Т., Казань, 2004 г.
5. Методическое пособие «Правила игры» Правила и комментарии, Федерация Флорбола РТ, Казань, 2004 г.
6. Олин В.Н. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие., г. Ульяновск,2010г.-52 с.
7. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
9. Федотова Е.В. «Азбука спорта «Хоккей на траве». Москва, « Физкультура и Спорт», 2005 г.
10. Федотова Е.В. «Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее» - Москва, «Спортивная книга»,2004 г.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
12. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
13. Флорбол правила игры Москва, 2005 г.

**Зачётные требования обучающихся по технической и силовой подготовке объединения «Флорбол»  
на второй год обучения**

**педагог дополнительного образования: Ф.И.О.**

№	Ф.И.О.	Приседания за 1 мин. (кол-во 40 раз)	Подтягивание на перекладине (7 раз)	Отжимание от пола (кол-во 16 раз мальчики, девочки 7 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Пистолет с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во 6 раз мальчики, девочки 2 раза)	Челночный бег 3*10 не более 7 с	Теоретические знания история развития флорбола, правила игры в флорбол	Оценка
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
7	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
9	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
10	История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Спортивные игры	2 часа
11	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
13	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Знакомство с клюшкой и мячом	2 часа
14	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
15	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
16	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
17	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
18	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
19	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
20	Правила игры в флорбол. Спортивные игры	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
22	Упражнения для развития быстроты. Спортивные игры	2 часа
23	Упражнения для развития быстроты. Техника игры в флорбол: Техника передвижения	2 часа
24	Упражнения для развития быстроты. Спортивные игры	2 часа
25	Упражнения для развития быстроты. Техника защиты	2 часа
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника	2 часа

	защиты	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника защиты	2 часа
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника защиты	2 часа
29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника защиты	2 часа
30	Упражнения для развития выносливости. Техника защиты	2 часа
31	Упражнения для развития выносливости. Техника защиты	2 часа
32	Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры	2 часа
33	Упражнения для развития выносливости. Техника защиты	2 часа
34	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
35	Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры	2 часа
36	Упражнения для развития гибкости. Техника игры вратаря	2 часа
38	Упражнения для развития гибкости. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре	2 часа
39	Упражнения для развития гибкости. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре	2 часа
40	Техника безопасности. Спортивные игры	2 часа
41	Упражнения для развития гибкости. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре	2 часа
42	Упражнения для развития гибкости. Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре	2 часа
43	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
44	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Тактика игры в защите	2 часа
45	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Тактика игры в защите	2 часа
46	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
47	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Тактика игры в защите	2 часа
48	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Тактика игры в защите	2 часа
49	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Тактика игры в защите	2 часа
50	Правила игры в флорбол. Спортивные игры	2 часа
51	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Взаимодействие в обороне	2 часа
52	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Взаимодействие в обороне	2 часа
53	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
54	Техника игры в флорбол: Техника нападения. Взаимодействие в обороне	2 часа
55	Тактика игры в флорбол: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Взаимодействие в обороне	2 часа
56	Тактика игры в флорбол: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Взаимодействие в обороне	2 часа
57	Тактика игры в флорбол: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Командные действия	2 часа
58	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа

59	Тактика игры в флорбол: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Командные действия	2 часа
60	Тактика игры в флорбол: Групповые действия. Тактика игры в защите	2 часа
61	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
62	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Командные действия	2 часа
63	Тактика игры в флорбол: Взаимодействие в обороне. Командные действия	2 часа
64	Тактика игры в флорбол: Командные действия. Тактика игры вратаря	2 часа
65	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
66	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Взаимодействие в обороне.	2 часа
67	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Взаимодействие в обороне.	2 часа
68	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Взаимодействие в обороне.	2 часа
69	Тактика игры в флорбол: Командные действия. Тактика игры вратаря	2 часа
70	Тактика игры в флорбол: Командные действия. Тактика игры вратаря	2 часа
71	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
72	Техника игры вратаря. Спортивные игры	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
7	Общая физическая подготовка. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
9	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Ведение мяча	2 часа
10	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Спортивные и	2 часа

	развивающие игры	
11	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
13	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
14	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
15	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
16	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
17	Общая физическая подготовка. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
18	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
19	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
20	Правила игры в флорбол. Правила судейства. Спортивные и развивающие игры	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
22	Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
23	Упражнения для развития быстроты. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
24	Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
28	Упражнения для развития выносливости. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
29	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
30	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
31	Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
32	Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
33	Упражнения для развития ловкости. Спортивные и развивающие игры.	2 часа
34	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
35	Комбинированные упражнения. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
36	Комбинированные упражнения. Спортивные и развивающие	2 часа

	игры.	
38	Комбинированные упражнения. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
39	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
40	Техника безопасности. Спортивные и развивающие игры	2 часа
41	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
42	Упражнения для развития гибкости. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
43	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
44	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
45	Спортивные и развивающие игры. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
46	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа
47	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
48	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
49	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
50	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
51	Спортивные и развивающие игры. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
52	Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
53	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
54	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
55	Спортивные и развивающие игры. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
56	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
57	Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом. Техника защиты и нападения	2 часа
58	Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом. Техника защиты и нападения	2 часа
59	Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения. Техника игры вратаря	2 часа
60	Правила игры в флорбол. Правила судейства. Спортивные и развивающие игры	2 часа
61	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
62	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
63	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в	2 часа

	флорбол: Техника защиты и нападения	
64	Спортивные и развивающие игры. Техника игры в флорбол:	2 часа
65	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
66	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
67	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
68	Спортивные и развивающие игры. Техника игры в флорбол:	2 часа
69	Тактика игры в флорбол: Тактика игры вратаря. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
70	Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
71	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
72	Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
5	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
7	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Способы ведения мяча	2 часа
9	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
10	Правила игры в флорбол. Спортивные игры	2 часа
11	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
13	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
14	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника игры полевых игроков	2 часа
15	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол:	2 часа

	Техника игры полевых игроков	
16	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
17	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
18	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
19	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
20	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
22	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
23	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника владения клюшкой и мячом	2 часа
24	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
25	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
26	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
27	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2 часа
28	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
29	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
30	Общая физическая подготовка. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
31	Упражнения для развития быстроты. Спортивные игры	2 часа
32	Упражнения для развития быстроты. Техника игры в флорбол: Техника защиты и нападения	2 часа
33	Упражнения для развития быстроты. Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря	2 часа
34	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
35	Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
36	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Спортивные игры	2 часа
38	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
39	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
40	Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры	2 часа
41	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Тактика игры в флорбол: Тактика игры в защите	2 часа
42	Упражнения для развития силы. Тактика игры в флорбол:	2 часа
43	Упражнения для развития силы. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
44	Упражнения для развития силы. Спортивные игры	2 часа
45	Упражнения для развития силы. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа

46	Упражнения для развития силы. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
47	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
48	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
49	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
50	Судейство, организация соревнований. Спортивные игры	2 часа
51	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Групповые действия	2 часа
52	Упражнения для развития выносливости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
53	Упражнение для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
54	Упражнение для развития ловкости. Спортивные игры	2 часа
55	Упражнение для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
56	Упражнение для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
57	Упражнение для развития ловкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
58	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика игры полевых игроков	2 часа
59	Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	2 часа
60	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
61	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
62	Упражнения для развития гибкости. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
63	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
64	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
65	Спортивные игры. Тактика игры в флорбол: Тактика вратаря	2 часа
66	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
67	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
68	Спортивные игры. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
69	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
70	Техника игры в флорбол: Техника игры вратаря. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
71	Промежуточная аттестация обучающихся	2 часа
72	Спортивные игры. Тактика игры в флорбол: Тактика нападения	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

Лист согласования к документу № 49 от 02.04.2026

Инициатор согласования: Сорокина Т.В. Заведующий МБУ ДО "Центр дополнительного образования детей "Заречье"

Согласование иницировано: 02.04.2026 16:08

Краткое содержание: ДООП "Флорбол"

<b>ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ</b>		Тип согласования: <b>последовательное</b>			
<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>Поступило</b>	<b>Срок согласования</b>	<b>Результат согласования</b>	<b>Комментарии</b>
Этап: <b>Этап 1</b> Тип согласования: <b>последовательное</b>					
1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 16:08		ЭП Согласовано 02.04.2026 16:08	-
Тип согласования: <b>последовательное</b>					
1.1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 16:08		ЭП Подписано 02.04.2026 16:08	-