

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 2 » ноября 20 17 года.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
от « 2 » 11 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ФЛОРБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Плешаков Леонид Владимирович  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 11
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр.16
5.	Условия реализации программы	Стр.23
6.	Методическое обеспечение программы	Стр.23
7.	Список использованной литературы	Стр. 25
8.	Приложение	Стр. 26

### Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на подготовку физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ.

Флорбол (англ. floorball, от англ. floor— пол и англ. ball— мяч) или хоккей в зале - командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Флорбол зародился в Швеции в 1986 году и с каждым годом завоевывает все больше поклонников. В России он начал развиваться с 1992 года. Данный вид спорта удобен еще и тем, что им можно заниматься круглый год. Возрастной диапазон занимающихся очень широк, он предполагает обучение с 6 лет и до преклонного возраста.

*Актуальность.* Современные дети в своем большинстве испытывают двигательный дефицит. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушения быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия с самого раннего возраста.

Флорбол хорош как способ самосовершенствования. Занятия флорболом полезны для детей - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена. 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.

Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

*Отличительные особенности программы.* Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» создана на основе государственной программы кандидатов педагогических наук Федотовой Е.В. (г.Москва), Олина В.Н. (г.Северодвинск), Костяева В.А. (г.Архангельск) «Примерная программа по флорболу для ДЮСШ, СДЮШОР» с коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для учащихся учреждений дополнительного образования не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений.

*Цель:* популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола;
- ознакомление и обучение учащихся технике безопасности и правилам игры, технике владения клюшкой и мячом;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол;
- обучения правилам поведения на занятиях.

*Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

*Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья.

В спортивное объединение «Флорбол» принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы

осуществляется по желанию учащегося заниматься и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

*Особенности организации образовательной деятельности.* Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения необходима хорошая физическая подготовка.

*Срок реализации программы* – три года. Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Всего на год приходится 144 часа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные, спортивные мероприятия.

*Прохождение программы происходит в 3 этапа:*

*1 этап* - начальная подготовка - 1 год обучения;

*2 этап* - учебно-тренировочный - 2 год обучения;

*3 этап* – спортивного усовершенствования – 3 год обучения.

На каждом этапе предусматривается решение определенных задач:

На этапе начальной подготовки

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей в учебно-тренировочные группы
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков
- обучение основам техники флорбола
- привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах этапа начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

На учебно-тренировочном этапе

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники флорбола;

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к занятиям флорболом.

На этапе спортивного совершенствования

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование специальной физической подготовленности.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся после первого года обучения *будут знать:*

- технику игры в флорбол;
- основные нормативные упражнения;
- правила игры флорбола;
- правила личной гигиены;
- причины травматизма и его предупреждение на тренировочных занятиях;

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений;
- уметь взаимодействовать в команде;
- проявлять интерес к занятиям физической культуры;
- уметь раскрывать свои способности, технический потенциал на соревнованиях.

Учащиеся после второго года обучения *будут знать:*

- технику безопасности во время занятий,
- технику и тактику игры в флорбол;
- нормы по общей и специальной физической подготовке;

уметь:

- на более высоком уровне выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений;
- усвоить технику специальных физических упражнений;
- уметь взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса;
- уметь выполнять финты ( обманные движения);
- уметь разыгрывать мяч при розыгрыше стандартных положений.

Учащиеся после третьего года обучения *будут знать:*

- совершенствование уровня освоения базовой техники флорбола;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;

уметь:

- уметь взаимодействовать в команде;
- совершенствование техники передача мяча в парах, тройках;

- совершенствование игры в комбинациях « передал мяч и открылся»;
- совершенствование согласованности игроков в атаке;
- уметь разыгрывать свободные удары;
- совершенствование пробивание штрафных бросков.

**Формы подведения итогов и контроля:**

Промежуточный контроль – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка	41	13	28
3.	Специальная физическая подготовка	27	8	19
4.	Техническая подготовка	68	16	52
5.	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	2	-	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

**Содержание программы 1 года обучения**

**1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка**

1. Знакомство с группой, с программой. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии и режим работы. Дисциплина – основа безопасности во время занятий флорболом. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Физическая культура и спорт в России, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

3. Флорбол в России за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появления и развитие современного флорбола.

4. Гигиенические знания и навыки.

Режим дня, питание, утренняя гимнастика, личная гигиена, закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

5. Спортивная форма и инвентарь.

Спортивная форма в различные периоды занятий (осень, лето, зима, весна ) в спортивном зале и на улице, ее гигиена.

6. Правила игры. Изучение правила игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения:*

Команды для управления группой. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

- Упражнения для мышц туловища:

Упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях, поднимание и опускание и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

- Упражнения для ног:

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, приседания на одной и на двух ногах, махи в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т.п. ) сгибание ног в смешанных висах и упорах.

- Упражнения в парах:

Повороты наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, 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 и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте ( стоя, сидя лежа ) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями:

Сгибание и разгибание рук, повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения со скакалкой:

Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

- Упражнения с гимнастической палкой-наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые круговые движения руками, выкручивание, вкручивание. Перенос ног через палку.

Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.



#### *Акробатические упражнения:*

Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в сторону, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки; мост после стоки на руках с помощью и без помощью партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера.

Для вратарей: полушпагат, шпагат, сальто впереди назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечить страховку занимающихся.

#### *Упражнения на снарядах:*

- Из виса спиной к гимнастической стенке: поднимание одной, двух ног вперед, вверх, мах и ногами вправо влево; поднимание согнутых ноги их выпрямление без отягощения и отягощением, повороты туловища направо налево. Смешанные висы – упоры, наклоны и выпрямления туловища в висе.

- Упражнения на перекладине, параллельных брусьях: висы простые и смешанные, висы спереди и сзади, согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висе с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднимание ног вверх до касания ими снарядами, круговые движения ногами в висе на перекладине.

#### *Легкоатлетические упражнения:*

-Бег: бег с ускорением до 30-40; низкий старт и стартовый раз бег; повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30м.; бег 30 – 60м с низкого старта; эстафетный бег до 60м. этапами; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300 – 500м.

Прыжки: - в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### *Упражнения для быстроты.*

Пробегание отрезков (15 – 30м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направления. Пробегание отрезков (20 – 40) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100м) на скорость (по заданию).

Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направления резкими остановками. Бег с изменением направления по зрительному сигналу, бег по выражу, кругу, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлении и сведением мяча. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

#### *Упражнения для развития силы.*

Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине, с различными количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег отягощением на

плечах. Упражнения с гантелями, гирями, штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

*Упражнения для развития выносливости.*

Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанции от 2 км до 6 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1,5 до 4–5 км. 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 технико – тактических упражнений с интенсивностью 75 – 85% от максимальной (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). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера).

*Упражнения для развития ловкости.*

Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Эстафеты с предметами и без предметов. Игра клюшкой стоя на коленях, в полу приседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча вовремя ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. 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. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Салки с мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Упражнения для развития гибкости.*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### **4. Техническая подготовка**

*Техника игры полевых игроков.*

*Техника передвижения.*

Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами и остановками. Бег спиной вперед.

*Техника владения клюшкой и мячом.*

*Техника нападения.*

Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные игры. Ведение мяча (плавное, короткое и не отрывая от мяча) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча слева, справа, крюком клюшки, рукоятки клюшки. Остановка мяча ногой, бедром, грудью. Обманные движения клюшкой туловищем (финты).

*Техника защиты.*

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.

*Техника игры вратаря.*

Обучение основной стойке вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Остановка и отбивание мяча, посланного игроком или тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

**5. Итоговое занятие. Контрольные нормативы**

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

**В течение всего учебного года участие в соревнованиях с другими командами и клубами с целью обмена и показания своего опыта и умений.**

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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	9	9	-
2.	Общая физическая подготовка	36	4	32
3.	Специальная физическая подготовка	26	3	23
4.	Техническая подготовка	43	6	37
5.	Тактическая подготовка	28	4	24
6.	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	2	-	2
	Итого:	144	26	118

**Содержание программы 2 года обучения**

**1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка**

1. Знакомство с программой 2-го года обучения. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

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

Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию в ДЮСШ и СДЮШОР. Нормативы и требования ЕВСК по флорболу. Порядок присвоения спортивных разрядов и знаний.

**3. Флорбол в России и за рубежом.**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития российского хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов в розыгрыше

первенства Мира, Европы, международные турниры. Развитие массового юношеского хоккея в России «Золотая клюшка». Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Международные соревнования для юношей.

#### 4. Гигиенические знания и навыки.

Режим дня, питание, утренняя гимнастика, гигиена, закаливание. Личная гигиена. Гигиена мест занятий, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

#### 5. Правила игры. Организация и проведение занятий.

Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная с выбыванием, составление таблиц розыгрыша и календарных игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикация, взаимоотношения между судьями в ходе игры. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя. Положение о соревнованиях и его содержание.

6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

7. Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне на оборот.

8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

9. Установки перед играми и разбор о проведенных игр. Значение предстоящей игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

## 2. Общая физическая подготовка.

### *Строевые упражнения.*

Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
- Упражнения для мышц туловища:  
Упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях, поднимание и опускание и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.
- Упражнения для ног:  
Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, приседания на одной и на двух ногах, махи в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание ног в смешанных висах и упорах.
- Упражнения в парах:  
Повороты наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, 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 и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями:  
Сгибание и разгибание рук, повороты туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения со скакалкой:  
Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
- Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые круговые движения руками, выкручивание, вкручивание. Перенос ног через палку.
- Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.
- Акробатические упражнения.*
- Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в сторону, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки; мост после стойки на руках с помощью и без помощью партнера, вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера.

- Для вратарей: полу шпагат, шпагат, сальто впереди назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечить страховку занимающихся.

*Упражнения на снарядах.*

- Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание одной, двух ног вперед, вверх; махи ногами вправо влево; поднимание согнутых ног и их выпрямление без отягощения и отягощением; повороты туловища направо налево. Смешанные висы – упоры, наклоны и выпрямления туловища в виса.

- Упражнения на перекладине, параллельных брусьях. Висы простые и смешанные, висы спереди и сзади согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висе с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднимание ног вверх до касания ими снарядами, круговые движения ногами в висе на перекладине.

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег: бег с ускорением до 20 - 30 - 40м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 3 – 4 раза по 50 – 60 м. бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 100 м этапам; бег от 100 – 200 м. с препятствиями, кроссовый бег 1 – 3 км. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжок в высоту с места и с разбега.

*Спортивные игры.*

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития быстроты.*

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).

Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направления резкими остановками. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлении сведением мяча. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

*Упражнения для развития силы.*

Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине, с различными количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег отягощением на плечах. Упражнения с гантелями, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

*Упражнения для развития выносливости.*

Длительный равномерный бег (частота пульса 140 – 160 уд / мин ). Переменный бег (частота пульса 130 – 180 уд / мин). Кроссы 3 – 6 км. 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 с интенсивностью 75–85%. Максимальной (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 серии 1 – 2). Продолжительные игры ( футбол, баскетбол, ручной мяч ).

*Упражнения для развития ловкости.*

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, и др.) Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

*Упражнения для развития гибкости.*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны .Вращение туловища, шпагат и полу шпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

#### **4. Техническая подготовка.**

*Техника полевых игроков.*

*Техника передвижения.*

Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста 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.

*Техника владения клюшкой и мячом.*

*Техника нападения*

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с торможениями и ускорениями. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах с места, после ведения. С «удобной» и с «не удобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

*Техника защиты.*

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

*Техника игры вратаря.*

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Остановка и отбивание мяча отскочившего от отражающей стенки и различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной

стойке. Остановка мяча рукой, ногой, туловищем, головой. Обучение выбиванию мяча в падении. Выход на встречу игроку, бросающему мяч.

#### 5. **Тактическая подготовка.**

*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.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2×0, 3×0, 2×1, 3×1. Обучение передаче мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков 3×2, 4×3, 3×1, 3×3, 5×4.

*Тактика игры в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбора мяча.

Групповые действия. Умение подстраховаться партнера.

*Тактика игры вратаря.*

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

#### 6. **Итоговое занятие. Контрольные нормативы**

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

В течение всего учебного года участие в соревнованиях с другими командами и клубами с целью обмена и показания своего опыта и умений.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	9	9	-
2.	Общая физическая подготовка	26	6	20
3.	Специальная физическая подготовка	23	6	17
4.	Техническая подготовка	45	10	35
5.	Тактическая подготовка	39	9	30
6.	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	2	-	2
	Итого:	144	40	104

### Содержание программы 3 года обучения

#### 1. **Вводное занятие. Теоретическая подготовка**

1. Знакомство с программой 3-го года обучения. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.



## 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре, как части социалистической культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки. Роль и значение комплекса в системе физического воспитания молодежи.

## 3. Флорбол в России за рубежом.

Основные этапы развития хоккея «Флорбол» в России за рубежом. Характеристика современного состояния развития флорбол в России в мире. Основные международные соревнования по флорболу для сборных и клубных команд. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и за рубежные команды, тренеры, игроки.

4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена, закаливание.

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по флорболу. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма в различного рода неблагоприятным воздействиям простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена. Спортивный массаж.

Значение врачебного контроля при занятиях флорболом. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях флорболом. Причины травм, их профилактика при занятиях флорболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж и самомассаж. Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.

## 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в флорболе. Характеристика технических приемов флорбола, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники флорбола, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов в флорбол. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

## 7. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система и стиль игры : основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной,

групповой и командной тактике. Индивидуальная тактика, содержание и значение для игры. Высокая индивидуальна тактика-средство решения общих задач команды. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений.

#### 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его обязанности. Обязанности судей. Методика судейства :выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации проведения соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

#### 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного неизвестного противника. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря .Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев игроков. Анализ технических тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

#### 2.Общая физическая подготовка.

##### *Строевые упражнения.*

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для мышц шеи, руки плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

Упражнения для рук: в различных и сходных положениях – движения руками, сгибание и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты и круговые движения в локтевом плечевом суставах. Сгибание и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; с хлопками ладонями, передвижения на руках в перед и в стороны.

Упражнения для мышц туловища: в различных стойках ( стоя ног и вместе и ног и врозь ) – наклоны вперед, назад и в сторон; тоже. Стоя на коленях, сидя с различными и сходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями, движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке – движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ног и на скамейке, гимнастической стенке, с

закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера – движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук – поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; тоже со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах. Выпады и перемены выпадов с различными положениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами: переходы из положения стоя в полу присед; тоже с пружинящими движениями ног, тоже на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полу приседа и приседа.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами вес от 2 – 5 кг. Упражнения с мячами для рук, ног и туловища. Броски мяча двумя руками снизу вперед, вверх, назад, стоя на месте. Броски мяча на дальность и высоту на количество раз. Броски мяча, сидя на гимнастической скамейке или на полу. Лежа на гимнастической скамейке или полу мяч в ногах – сгибание, разгибание ног в разных направлениях и броски мяча.

Упражнения с гантелями ( 2-6 кг. ) мешком с песком ( 2 – 8 кг. ), штангой (до 50 – 60 % веса занимающегося ). Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба с различными выпадами; Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах -приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

Упражнения с гимнастической палкой–.Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

*Упражнения с короткой скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафета со скакалками.

*Акробатические упражнения.*

Короткие длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шагами, с разбега.

Упражнения для вратарей: полу шпагат, шпагат, сальто вперед и назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку занимающихся.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности кроссы продолжительностью до 20 – 30 мин.

Бег в равномерном темпе на местности ,тоже с переменной темпа на дистанции до 5-- 7 км. Техника низкого старта, про бегание в полную силу отрезков 20 -30 – 50 – 60 м. по прямой и повороту, бег с преодолением не больших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300м. с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробеганием в полную силу и с преодолением не сложных препятствий.

Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3 – 5 – 10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями и тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом.

*Спортивные игры.*

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол, хоккей с мячом (игры проводятся по упрощенным правилам).

**3. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития быстроты.*

Особое внимание в тренировке следует уделять совершенствованию скорости бега, стартовой скорости, быстроте выполнения приемов с клюшкой и мячом, быстроте и точности двигательных реакций.

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 20 до 40 м. (со старта и с хода).

2. Семенящий бег на 20 – 40 м. с ускорением.

3. Бег на 60 – 80 м. с ускорениями.

4. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий).

5. Бег из различных стартовых положений.

6. Бег приставными шагами, продвигаясь боком.

7. Бег с крестными шагами.

8. Бег с поворотами на 360°.

9. Бег со сменой направления (по «восьмерке» по треугольнику, змейкой).

10. Слаломный бег с обеганием флажков.

11. Прыжки и прыжковые упражнения с не большого разбега.

12. Подвижные и спортивные игры.

13. Эстафетный бег.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

1. Прыжки вперед из седа на пятках.

2. Прыжки вверх, подтягивая колени к груди.

3. Многократные прыжки с ног и на ногу по лестнице вверх.

4. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами.

5. С гантелями в руках: прыжки вперед с ног и на ногу с энергичной работой рук.

6. Стоя, набивной мяч зажат между стоп. Выпрыгивание вверх.

7. Из полуприседа с набивным мячом в руках-выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращение в полуприсед.

8. Прыжки вперед, отталкиваясь двумя ногами, с энергичным махом рук с гантелями при отталкивании.

9. Прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами.

10. Многократные прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами, тоже, держав руках гантели.

11. Держа в руках гантели и отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх с одновременным махом руками.

#### *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. Игровые упражнения большой интенсивностью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным численным составом. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40 -50 с. Интервалы отдыха 1 – 2м. число повторений в серии 5 – 6 раз, отдых между сериями 8 – 12 м. 2 – 3 серий).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для развития игрового мышления. Бег и прыжки через препятствия. Бег и прыжки с поворотами. Падения и подъемы. Игра клюшкой лежа, сидя и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами. Жонглирование мячом на месте, в движении, с одновременным выполнением дополнительных упражнений. Эстафеты с применением технических приемов.

#### *Упражнения для развития гибкости.*

Выполнение маховых движений с большой амплитудой руками, ногами. Тоже с отягощениями. Пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Выпады, шпагат, полу шпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### **4. Техническая подготовка.**

##### *Техника игры полевых игроков.*

##### *Техника передвижения.*

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

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

##### *Техника нападения.*

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с

остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс». Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметяющего» броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение – бросок – добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок. Ложная остановка (остановка – ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

#### *Техника защиты.*

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

#### *Техника игры вратаря.*

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещений 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 ловли летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной и траекторией. Обучение техники падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### **5. Tактическая подготовка.**

#### *Tактика 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.

Групповые действия. Передача 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 2 \* 1, 2 \* 2, 3 \* 1, 3 \* 2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передача мяча в «квадратах» с различными сочетанием игроков: 3 x 2, 4 x 3, 3 x 1, 3x 3, 5 x 3, 5x 4 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.*

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

#### **6. Итоговое занятие. Контрольные нормативы**

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

**В течение всего учебного года участие в соревнованиях с другими командами и клубами с целью обмена и показания своего опыта и умений.**

#### **Условия реализации программы**

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для успешных тренировок зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

1. Ключки-15шт.
2. Мячи-8шт.
3. Стойки-10шт.
4. Секундомер-1шт.
5. Свисток-1шт.
6. Гимнастические скамейки-6шт.
7. Скакалки-5шт.
8. Хоккейные ворота-2шт.
9. Тренировочные маленькие ворота 2шт.
10. Набивные мячи-3шт.
11. Штанга-1шт.
12. Диски на штанги-2шт.
13. Маты гимнастические-4шт.
14. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гандбольные-по 1шт.
15. Комплект вратарской формы-1шт.
16. Мячи большого тенниса-3шт.
17. Шведские стенки-4шт.
18. Перекладина для подтягивания-2шт.

#### **Методическое обеспечение программы**

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в УДО. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий

и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

При работе с учащимися используются различные *формы и методы обучения*:

- групповые тренировочные и теоретические занятия
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование
- участие в различных соревнованиях и контрольных играх
- инструкторская и судейская практика.

*Приемы и методы обучения:*

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой

*Методика проведения занятия.*

Каждое занятие состоит из 3 этапов.

Первый этап - Подготовительная часть - проводится разминка;

Второй этап - Основная часть - проводится технические и тактические занятия;

Третий этап - Заключительный часть - подведение итогов занятий.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие *основные принципы*:

#### 1. Принцип наглядности.

Необходимость применения принципа наглядности обусловлено тем, что новые упражнения, с которыми знакомятся учащиеся, не знакомы им, ибо взяты не из жизненной практики человека.

По каким путям идет реализация принципа наглядности:

а) непосредственная наглядность – показ упражнений и движений. Как правило, движения показывает преподаватель или отдельные, наиболее успевающие учащиеся.

б) опосредованная наглядность – демонстрация различного рода наглядных пособий: видео, фотографии и др.

Применение непосредственной и опосредованной наглядности зависит от возраста занимающихся и уровня их спортивно-технической подготовки. Наибольший эффект достигается при рациональном сочетании непосредственного показа натуральных движений с использованием средств опосредованной наглядности. Любые средства наглядной информации должны дополняться объяснением.

#### 2. Принцип сознательности и активности.

Принцип сознательности – один из наиболее важных принципов. Для того чтобы научиться управлять своими движениями, надо понимать смысл техники изучаемых упражнений и уметь сознательно контролировать их выполнение. Чем старше занимающиеся, тем большее значение для них имеет анализ



техники и сознательное выполнение упражнений. Понимание целей физических упражнений, применяемых на занятиях, способствует повышению активности учащегося. Для повышения активности на занятиях используются игры, внутренние соревнования, эстафеты, веселые старты.

### 3. Принцип систематичности.

Принцип систематичности предполагает регулярность в посещении занятий. Только при оптимальном их количестве учащийся приобретает, а затем и сохраняет спортивную форму, необходимую для быстрого освоения техники выполнения упражнений.

### 4. Принцип доступности.

Принцип доступности заключается в подборе элементов упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся, и в последовательном переходе от легких упражнений к более сложным. Доступность упражнений позволяет поддерживать у учеников интерес к занятиям.

В организации образовательного процесса используются *педагогические технологии*: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, активного (комплексного) обучения, социо-игрового обучения, дифференцированного обучения, личностно - ориентированного обучения.

### Список использованной литературы.

1. Методическое пособие «Организация обучения флорболу». Федерация Флорбола РТ, Казань 2004г.
2. Методическое пособие «Правила игры» Правила и комментарии. Федерация флорбола РТ, Казань 2004г.
3. "Физическая культура в школе" 2000г №1, 2
4. Программа для ДЮСШ и СДЮСШ «Хоккей на траве», допущено МО РФ, Федерация хоккея на траве России, Москва 2001г.
5. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Автор В. А. Быстров, изд. «ТЕРРА СПОРТ», Москва 2000г.
6. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры «Хоккей», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1971г
7. Питер Твист «Хоккей-теория и практика» с предисловием Павла Буре, изд-во Москва, «Астрель-Аст»
8. Азбука спорта «Хоккей на траве». Автор Е. В. Федотова, Москва, «Физкультура и Спорт», 2005г.
9. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее. Автор Е.В. Федотова, Москва, «Спортивная книга», 2004г

### Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки флорбола

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние хоккейных ворот и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с хоккеистами, разъясняя им причины травматизма во время занятий и меры его профилактики.

#### Организационно-методические указания.

Каждая тренировка является звеном огромной системы, связанной в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной задачи – темы. В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности детей, возрастных особенностей.

В систему организации тренировочной нагрузки входит соотношение средств общей, специальной и технической подготовок, в строгом согласовании со временем этапа подготовки.

В теории и методике спорта тренировочная нагрузка – это обычно количественная мера выполняемой тренировочной работы. Принято различать понятия: внешняя, внутренняя и психологическая нагрузка. Выделяют следующие виды нагрузок: чрезмерно большие (околопредельные); поддерживающие (недостаточные для обеспечения дальнейшего роста, но достаточные, чтобы избежать обратного развития тренированности); восстанавливающие (недостаточные для поддержания надлежащего уровня, но ускоряющие восстановление); малые, не оказывающие заметного физиологического эффекта.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены.
2. Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
3. Систематически вести воспитательную работу, прививать воспитанникам любовь к избранному ими виду спорту, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, научить

соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитать преданность к своей спортивной школе.

4. Создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма.
5. Постоянно совершенствовать техническую подготовку, переводить в группы следующего года обучения.
6. Последовательно использовать методические приемы при обучении флорбола.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Умелое сочетание на тренировке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в группах начальной подготовки, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно – повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Особенностью групп начальной подготовки является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на тренировках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.