

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ г. Мурманска СОШ № 34

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

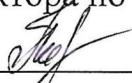


Бондаревская Н.В.

Протокол № 1 от « 28 »
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Клетушкина Л.Н.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Головачева Е.А.

Приказ № 4Т от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Флорбол»

для обучающихся 7 «А», 7«Б» классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **спортивно-оздоровительная**

Уровень программы - **стартовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программный материал построен на основании Примерной программы по флорболу для учителей физической культуры: «Физическая культура, Флорбол 1-9 классы» и Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта Флорбол.

Данная программа составлена под реальные условия работы МБОУ города Мурманска СОШ №34.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы «Основы флорбола» связана с популяризацией в Мурманске и Мурманской области здорового образа жизни средствами командных видов спорта.

Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья и освоение навыков игры во флорбол.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с основами личной гигиены;
- с правилами игры флорбол;
- с правилами поведения в спортивном зале.

Научить:

- выполнять:
- технические элементы игры в флорбол;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- применять:
- знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни.

Развивающие:

Развивать:

- физические качества и способности:
- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;
- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;

- стойкий интерес к занятиям флорболом.
- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься флорболом, имеющие медицинскую справку, письменное разрешение родителей (законных представителей).

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей –12-13 лет.

Объем программы: 72 часа.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

По окончании обучения учащиеся будут:

иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

познакомятся с понятиями:

- «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх»,

«вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», « круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «поворот на месте», «ходьба противоходом», «ходьба по диагонали», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка».

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
 - применения закаливающих процедур
 - выполнения перекатов и кувырков
 - безопасности при выполнении беговых упражнений
 - проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
 - на формирование осанки (в соответствии с программой).
 - по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча, производить: удары по мячу, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, ввод мяча (в соответствии с программой).
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- в подвижных и спортивных играх:
 - уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
 - соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

Для **диагностики результатов обучения** используются *следующие* формы:

- наблюдение, собеседование, опрос, самостоятельная практическая работа;
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов, участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	Правила игры в флорбол.	1	1	-	
3.	История развития флорбола в Мурманской области.	1	1	-	
4.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	-	
5.	Профилактика спортивного травматизма.	1	1	-	
6.	Общая физическая подготовка.	20	2	18	
7.	Специальная физическая подготовка.	24	2	22	контрольные нормативы (сентябрь, май)
8.	Техническая подготовка.	25	4	21	контрольные нормативы (сентябрь май)
9.	Заключительное занятие.	1	1	-	
	Всего часов:	75	14	61	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей группы.

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в школе»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Показательные выступления ведущих спортсменов - флорболистов Мурманской области.

Тема № 2. Правила игры в флорбол.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по флорболу.

Тема № 3. История развития флорбола в Мурманской области.

Развитие флорбола в Мурманске и Мурманской области. Участие городских и областных команд в чемпионатах по флорболу. Лучшие игроки команд чемпионата.

Тема № 4. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание воздухом. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 6. Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы).

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Совершенствование

- общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений;
- упражнения для формирования осанки.

Разучивание упражнений для руки ног

- сгибание и разгибание рук;
- круговые и асимметричные движения руками
- взмахи ногой вперед, назад и в сторону;
- сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на:

- развитие стартовой и дистанционной скорости.
- развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- растяжку, для развития равновесия, выносливости.
- развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки.

- развитие силы: упражнения на перекладине.
- скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через мячи, установленные на разном расстоянии.

Разучивание и выполнение упражнений:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».
- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки флорболистов.

Разучивание:

1. Удары по мячу.

Удары открытой и закрытой стороной крюка клюшки, кистевой бросок, щелчок, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгавшему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность.

2. Остановка мяча.

Остановка опускающегося и катящегося мяча открытой и закрытой стороной крюка клюшки, ногой, грудью.

3. Ведение мяча.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой».

4. Обманные движения.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку).

Ввод мяча в игру.

Разучивание техники игры вратаря.

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

Тема № 9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 2 часа.

Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль».

Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Простейшие способы контроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 10. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

Перечень основного снаряжения:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ клюшки для флорбола – 20 шт. ➤ мячи для флорбола – 30 шт. ➤ стойки – 20 шт.; ➤ барьеры - 10 шт.; ➤ скакалки– 15 шт.; ➤ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.; 	

Информационно-методическое обеспечение

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в флорбол.
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в флорбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгий регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).
- 5. Максимальной интенсивности** - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.
- 6. Сопряженный** - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 7. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных флорболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитфонных демонстраций (просмотр киноколяцков, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Формы контроля/аттестации

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
низкий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

1. Оценка личностных качеств.

При оценке личностных качеств юных флорболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Принципы перевода учащихся на последующие года обучения.

Учащиеся, успешно сдавшие промежуточную аттестацию и не имеющие медицинских противопоказаний, переводятся в группы для дальнейшего обучения.

Формирование компетенций

В ходе реализации образовательной программы у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции:**

1. Мотивационные:

- наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни;
- формирование устойчивой потребности в двигательной активности;
- проявление интереса к собственной деятельности.

2. Учебно-познавательные:

- способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте;
- использование наблюдений, измерений, моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.

3. Информационные:

- владение навыками работы с различными информационными источниками, самостоятельного поиска, анализа и отбора необходимой информации и применения её в разных видах

деятельности, способность критического отношения к распространяемой в СМИ информации и рекламе.

4. Коммуникативные:

- владение различными средствами устного общения;
- выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли;
- владение способами презентации себя и своей деятельности.

5. Личностного самосовершенствования:

- готовность к постоянному самосовершенствованию,
- потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию.

Специальные компетенции:

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени,
- формирование базовой техники игровых приемов.

Литература для педагога

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 2012
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 2015.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2011, № 1 и № 2.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 2015.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2014.
6. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 2011.
7. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2013.
8. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 2015.
9. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2012.
10. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2013. – 20с.
11. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа».[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.
12. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.
13. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.
14. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе.[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>

Литература для учащихся

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2014.
2. Флорбол правила игры М. 2015.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 2016.
4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.- Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2014.
5. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2013.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год. Объединение «Основы флорбола»

Педагог: Патрушева А.С

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часа.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество часов занятия	Тема занятий	Место Проведения занятия	Формы контроля
1			групповая	1	Вводное занятие	спортзал	опрос
2			групповая	1	Правила игры в флорбол	спортзал	опрос
3			групповая	1	Правила игры в флорбол	спортзал	
4			групповая	1	История развития флорбола	спортзал	опрос
5			групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	спортзал	опрос
6			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
7			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
8			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
9			групповая	1	Профилактика спортивного	спортзал	опрос

					травматизма.		
10			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
11			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
12			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
13			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
14			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
15			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
16			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
17			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
18			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
19			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
20			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
21			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
22			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
23			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
24			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
25			групповая		Специальная физическая подготовка	спортзал	
26			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
27			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
28			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
29			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
30			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
31			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	

32			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
33			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
34			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
35			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
36			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
37			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
38			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
39			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
40			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
41			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
42			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
43			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
44			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
45			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
46			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
47			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
48			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
49			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
50			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
51			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	

					подготовка		
52			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
53			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
54			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
55			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
56			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
57			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
58			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
59			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
60			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
61			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
62			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
63			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
64			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
65			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
66			Групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
67			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
68			групповая	1	Техническая подготовка	спортзал	
69			групповая		Общая физическая подготовка		
70			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
71			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
72			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	

73			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
74			групповая	1	Общая физическая подготовка	спортзал	
75			групповая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	
	ВСЕГО			75			

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	8	11,2	10,9-10,3	10,0
		9	10,1	9,8-9,2	8,9
		10	9,9	9,6-9,1	8,8
		11	9,8	9,5-8,9	8,6
		12	9,3	9,0-8,4	8,1
		13	9,3	8,9-8,1	7,7
		14	8,9	8,6-8,0	7,7
		15	8,8	8,5-7,9	7,6
		16	8,6	8,3-7,7	7,4
		17	8,4	8,1-7,5	7,2
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	8	98	110-130	142
		9	102	123-154	174
		10	128	140-160	172
		11	122	144-164	176
		12	134	154-174	185
		13	139	161-181	193
		14	156	174-192	209
		15	165	182-210	227
		16	178	199-219	231
		17	206	210-220	225
Силовые	Подтягивание в висе, раз	8	0	1-5	7
		9	0	2-6	8

		10	0	2-8	11
		11	0	2-8	11
		12	0	2-8	14
		13	0	2-8	11
		14	0	3-9	12
		15	2	5-9	12
		16	4	7-11	13
		17	4	7-13	16

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте, направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

2. Общеобразовательные упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке. Отжимания от пола или от гимнастической скамейки. Выполнение растяжки, упражнений на пресс, прыжков через скакалку.

3. Акробатические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

4. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

5. Упражнения для развития двигательных качеств юных флорболистов.

5.1. Преимущественно, развивающие силу: подтягивание на перекладине, лазание по канату, метание снарядов.

Упражнения с сопротивлением. Удары по мячу. Толчки туловищем. Ввод мяча.

Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей).

5.2. Преимущественно развивающие быстроту: повторный бег, переменный бег, ускорения, старты, бег прыжками, семенящий и т.п.

Игра в баскетбол, ручной мяч.

Повторный бег с мячом, переменный бег с мячом, ускорения с мячом, старты с мячом.

Преимущественно развивающие выносливость

Кроссы, переменный бег Плавание Переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий Двухсторонняя игра с удлинением времени игры

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в флорбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в флорбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности.

К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голени мяча.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .
10. Бросания голеними при прыжке вверх зажато между стопами мяча в направлении через себя - вперед.
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставкой вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставкой мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться .
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на поле стремительные рывки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 15-20 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, флорболист должен обладать силой.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости

Выносливость - это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Повторить 3-4 раза.
3. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика нападения и защиты

Стартовый уровень.

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на флорбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и свободном ударах, ввода мяча (не менее одной по каждой группе).

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввод от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

4. Игра «Заяц без логова». Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».

