



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 99 «СТАРТ»
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Протокол от 22.06.2023 № 44

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
от 26.06.2023 № 01.1/23-ОД

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
Протокол от 20.06.2023 № 6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ИННЕБЕНДИ»

Возраст учащихся 8 - 12 лет
Срок реализации 2 года

Разработчик:

Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Иннебенди» базовый уровень сложности по виду спорта «Флорбол» разработана в соответствии с:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями.

Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" // Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751

Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р

Концепция развития дополнительного образования

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239

Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 года

Об образовании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Иннебенди» базовый уровень сложности по виду спорта. «Флорбол» одобрена экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендована к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания № 5 от 16.06.2022 года)

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по флорболу базового уровня сложности (далее — Программа) соответствует физкультурно- спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Флорбол (от английского «на полу-мяч») или «иннебенди» (в переводе со шведского «внутренний хоккей») -игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд-забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая правила. Родоначальниками по праву считаются шведы, которые и придумали эту игру как вспомогательное, поначалу средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. Никто не предвидел, чего хоккей в залах быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

В России флорбол имеет обширную географию и постепенно обретает популярность. Массовость флорбола на уровне школьного спорта является основой роста спортивного мастерства. Привлекательность и популярность флорбола связаны с большой зрелищностью, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией флорболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, которые происходят в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Актуальность программы. Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию учащихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению. Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Выполнение сложно-координационных, технико-тактических: действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Это составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у учащихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения. Флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития учащихся, и как следствие — подготовка квалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем спортсмен не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Новизна. Вид спорта еще мало известен, а поэтому интересен детям. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укрепления здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа носит системный характер, содержит логическую структуру, наполненную гибким содержанием, отвечающим возрастными индивидуальными особенностям и потребностями учащихся.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых учащихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных

умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни.

1.1. Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия флорболом.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

- формирование общего представления о флорболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по флорболу, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое о образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям флорболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 12 лет. На обучение по программе базового уровня сложности зачисляются дети с 8 лет, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня сложности или показавшие не ниже среднего уровень физической, специальной и технической подготовки в соответствии с возрастом. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребёнка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «флорбол».

Перевод и переход учащихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения». Учебные группы формируются с учетом возрастной категории учащихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Разница в возрасте у учащихся одной группы по должна быть больше 2-х лет. Минимальная наполняемость учебной группы — 13 человек, максимальная - 15 человек.

1.4. Формы и режим реализации программы

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Уровень сложности программы	Год обучения	Возраст обуч-ся в группе (лет)	Недельная нагрузка (час)	Допустимый режим занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год
базовый	первый	6-10	2	1x1	36/39	72/78
			3	1x1x1		108/117
		11 -15	3	1x1x1; 1x2	36/39	108/117
	16-17	4	2x2	36/39	144/156	
	второй	7-11	3	1x1x1	36/39	108/117
		12-15	4	2x2	36/39	144/156
16-18		5	2x1x2	36/39	180/195	

1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения 2 года. Программа может быть реализована как за 36, так и за 39 учебных недель в зависимости от установленного регламента организации, реализующей данную программу. Программа рассчитана на 2 года и реализуется в объеме 216 часов. Занятия первого и второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (продолжительностью одного академического часа 45 минут), количество часов в неделю — 3 часа.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий флорболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- терминологию флорбола, состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

Будут уметь:

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки (хват), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;
- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

-самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов флорбола;

-правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по флорболу;

- правила соревнований по флорболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры:

-методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

-анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

Личностными показателями освоения учащимся содержания программы по флорболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Выявление уровня освоения учащимся упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовкам является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории учащихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания учебного года — месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни).

В случае если учащийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи

контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примером.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки учащихся

возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места, см.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7	высокий	5.6	5.8	4	5	155	150
	средний	7.3	7.5	2	4	115	110
	низкий	7.5	7.5	1	3	110	90
8	высокий	3.4	6.6	4	8	165	155
	средний	7.0	7.2	2	6	125	125
	низкий	7.1	7.3	1	4	110	100
9	высокий	5.1	5.3	5	10	175	160
	средний	6.7	6.9	3	8	130	135
	низкий	6.8	7.0	1	6	120	110
10	высокий	5.0	5.2	5	7	185	170
	средний	6.5	6.5	3	6	140	140
	низкий	6.6	6.6	1	5	130	120
11	высокий	5.7	5.9	7	8	170	160
	средний	6.0	6.2	5	7	155	150
	низкий	6.5	6.6	3	6	135	130
12	высокий	5.5	5.8	8	10	175	165
	средний	5.8	6.1	6	9	165	155
	низкий	6.2	5.5	4	8	145	140

возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10 м (сек)		Скоростное мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)		Точность и дальность бросков мяча клюшкой (м)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	высокий	9,9	10,2	13,0	13,5	7	6
	средний	10,8	11,3	14,0	14,5	5	5
	низкий	11,2	11,7	15,0	15,5	3	4
8	высокий	9,1	9,7	11,7	12,2	12	8
	средний	10,1	10,7	12,7	13,2	10	6
	низкий	10,4	11,2	13,7	14,2	8	4
9	высокий	8,8	9,3	10,2	11,1	16	9
	средний	9,9	10,3	11,2	12,1	14	7
	низкий	10,2	10,8	12,2	13,1	12	5
10	высокий	8,5	9,1	8,9	9,8	18	10
	средний	9,5	10,0	9,9	10,8	16	8
	низкий	9,9	10,4	10,9	11,8	14	6
11	высокий	8,3	8,9	7,8	8,8	22	12
	средний	9,1	9,7	8,8	9,8	20	10
	низкий	9,5	10,0	9,8	10,8	18	8
12	высокий	7,9	8,2	7,5	8,6	26	14
	средний	8,7	9,1	8,5	9,6	24	12
	низкий	9,0	9,4	9,5	10,6	22	10

По результатам итоговой аттестации учащиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации. учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т. д.)

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель: вариант-1 на 36 рабочих недель с режимом 2 ч/н первого и 3 ч/н второго годов обучения

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов		Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения	
		Первый год	Второй год	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	1	-	1	-
2	Теоретическая подготовка	2	4	2	-	4	-
3	Общая физическая подготовка	23	34	1	22	1	33
4	Специальная физическая подготовка	20	31	1	19	1	30
5	Техническая подготовка	18	28	1	17	1	27
6	Интегральная подготовка	4	6	1	3	1	5
7	Контрольные	3	3	1	2	1	2

	занятия						
8	Итоговое занятие	1	1	-	1	-	1
	ИТОГО	72	108	8	64	10	98

**Примерное распределение часов обучения по разделам программы
на 36 учебных недель: вариант-2 на 36 рабочих недель с режимом 3 ч/н первого
и 3 ч/п второго годов обучения**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов		Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения	
		Первый год	Второй год	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	1	-	1	-
2	Теоретическая подготовка	4	4	4	-	4	-
3	Общая физическая подготовка	38	34	1	37	1	33
4	Специальная физическая подготовка	30	31	1	29	1	30
5	Техническая подготовка	26	28	1	25	1	27
6	Интегральная подготовка	5	6	1	4	1	5
7	Контрольные занятия	3	3	1	2	1	2
8	Итоговое занятие	1	1	-	1	-	1
	ИТОГО	108	108	10	98	10	98

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Иннебенди»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	09.01		36	72	72	2 раза по 1 часу в неделю
Второй	08.01		36	108	108	2 раза по 1,5 часа в неделю

3.1 Содержание программного материала первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий флорболом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы стартового уровня сложности.

2. Теоретическая подготовка:

понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол. Флорбольная терминология.

Состав команды, роль капитана команды и функций игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях флорболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятия по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практическая часть:

строевые упражнения на месте и в движении: ходьба - обычный шаг; строевой шаг; ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра; в полуприседе и приседе; выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом; скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками; бег – обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами; остановками; бросанием и ловлей предметов; с перестроениями; с прыжками через препятствие; передвижение по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением;

общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

упражнения для мышц шеи: движения головой -наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками: вращение головы в правую и левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы максимально в левую сторону;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз в стороны, вперед, вверх (движения выполняются одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении): круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером. волнообразные движения ругами;

упражнения для туловища: наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных И.П. — ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада — медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных И.П. — стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из И.П.- стоя ноги вместе, врозь, на выпад в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног, из тех же И.П., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из И.П. — стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на пояс, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же. приближая руки к ногам или

наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. стоя на одной ноге, сидя, лежа; махи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из И.П.- стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением — на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиков на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылке — ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах — приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Караси п щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка». «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч — «печать», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т. я.;

эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: общая характеристика специальных физических качеств и способностей флорболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направление движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты: и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными у стенки; связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т.д.;

упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико- тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передача мяча во время 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 «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.:

упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений флорболом.

Техника перемещения флорболиста: различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. **Передача мяча:** бросков и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. **Прием мяча:** прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием лежащего мяча клюшкой. **Бросок мяча:** заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. **Удар по мячу:** заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летящему мячу. **Обводка и обыгрывание:** оббеганием соперника, прокидкой или подбросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). **Отбор мяча** (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. **Перехват мяча:** клюшкой, ногой, корпусом. **Розыгрыш спорного мяча:** выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля — одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учётом игровых амплуа а команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Малые (упрощённые) игры в технико- тактической подготовке флорболистов.

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: в арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (технико-тактических приёмов) их необходимо выполнять многократно в течении

одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

Практическая часть: подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в двусторонней игре.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по флорболу. Показательные выступления учащихся.

Содержание программного материала второго года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий флорболом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы базового уровня сложности 1 года обучения.

2. **Теоретическая подготовка:** Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Характеристика современного состояния развития флорбола в России и в мире. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Физическая подготовка флорболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в флорболе. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности флорболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.

Практическая часть: характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

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

Упражнение для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход

из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, сгибание и разгибание ног, приседания, махи, выпады, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и 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, броски 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 и наклоны туловища. Поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

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.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, после разбега, Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок через препятствие (высота 50 см). Кувырок с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях. «Мост» из положения, лежа (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (30м и 60м), финиширование, эстафетный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, пятикратный прыжок с места, прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 10 м.

Спортивные игры: гандбол, футбол, бадминтон. баскетбол, пионербол, волейбол. Совершенствование техники в спортивных играх.

Подвижные игры: игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

Эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой, развитием физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течении занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: ускорения, эстафеты, игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера (овладение мячом и т.п).

развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, с разбега, со скакалками, метание набивных мячей, упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами, бег в гору, с резкими остановками, броски мяча на дальность, подвижные игры и т.д.;

развитие выносливости: бег (длинный, равномерный, переменный), кроссы, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

развитие координационных способностей: эстафеты с предметами и без предметов, отработка ранее изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Упражнения в чередовании кувырков и отработка ранее изученных способов

остановки, передача;

упражнения для развития гибкости: с палкой, скакалкой, упражнения с клюшкой, с партнером, маховые движения руками, ногами с большой амплитудой.

5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть: техника владения мячом и клюшкой, отличные способы ведения мяча, броски, удары. Необходимо помнить о быстрой утомляемости детей и исходя из этого, упражнения с клюшкой и мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения: Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетание приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движения. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения: Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Владение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения удар-броска. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» броска. Бросок - удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действия. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

Техника защиты: совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. Совершенствование ловли мяча на себя.

Техника игры вратаря: совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей - рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра па выходах без падения и в падение. Обманные движения (финты) вратаря. Совершенствование вбрасывания мяча.

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 мяча в парах, тройках, на месте и в движении.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

Тактика игры в защите

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

Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающему воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, команды.

Практическая часть: применение средств меняется от преимущественно от общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнением с конкретной направленностью, с помощью которых обучают игроков взаимопониманию, владение техникой и ориентировке в условиях физической нагрузки.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по флорболу. Показательные выступления учащихся.

4. Организационно -педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается как правило комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных.

Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

5. Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приемы и формы реализации программы.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности учащихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или учащимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно- игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№	Тема	Форма	Методы и	Использованн	Формы
---	------	-------	----------	--------------	-------

п/п		организации занятий	приемы	ые материалы	подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие. Тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных упражнений.	<u>Оборудование:</u> шведские стенки, скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных упражнений	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гимнастические коврики, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных упражнений	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гимнастические коврики, гантели, эспандеры, конусы, фишки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.

				специальные беговые лестницы, клюшки.	
4	Соревновательная (интегральная) подготовка	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	<u>Оборудование:</u> клюшки, мячи флорбольные, ворота, бортики. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований.	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, клюшки, мячи флорбольные, гимнастические маты, гимнастические коврики, рулетка, скакалка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, педагог должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	ДО 10 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники, тактики флорбола: развитие специальных качеств; специальные игровые и развивающие упражнения и подвижные игры	ДО 30 мин
заключительная	упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	ДО 10 мин

Один академический час равен 45 минутам

5.1. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Флорбол».

N п/п	Наименование	Единица измерения	количество
1 .	Борта флорбольные	Комплект	1
2.	Ворота флорбольные	Комплект	2
3.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
4.	Доска тактическая	Штук	2
5.	Клюшка флорбольная	Штук	15
6.	Корзина для мячей	Штук	2
7.	Мяч волейбольный	Штук	2
8.	Мяч теннисный	Штук	10
9.	Мяч флорбольный	Штук	60
10.	Мяч футбольный	Штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	2
12.	Свисток	Штук	2
13.	Секундомер	Штук	4
14.	Скакалка	Штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
16.	Стойка для обводки	Штук	20
17.	Фишки (конусы)	Штук	30

5.2. Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон №129-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1544 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детьми»

Используемая литература:

1. Быков А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16.
2. Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / Быков А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50.
3. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015.
4. Быков А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват. отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т. им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016.
5. Быков А.В. Техника игры вратаря во флорболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин; Сев (Арктич.) федер. ун-т. им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019.
6. Быков А.В. Флорбол — командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 1 60 с.
8. Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1995.
9. Комков А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 66-70.
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.
11. Сутугина Л.Н. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие. — Северодвинск: РИО Севмашвуза, 2011.- 42 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. М-вом. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и. средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К Холодов, В. С. Кузнецов.- 4-е изд., стер. - М. Академия, 2006. — 478
13. Международная федерация флорбола <https://florball.sport/>

14. Национальная федерация флорбола России <https://нфбр.рф>

5.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку или переподготовку по дисциплине «Флорбол» или «Методика организации и проведения занятий по Флорболу». Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018 г. № 298 н и/или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Приказ № _____ от _____
_____ Е.А. Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«ИННЕБЕНДИ»
первый год обучения**

Возраст учащихся 6 - 11 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

1.1. Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия флорболом.

1.2. Задачи программы

Учащихся (предметные):

- формирование общего представления о флорболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по флорболу, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое о образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям флорболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Формы и режим реализации программы

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной Formой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

Ожидаемые (планируемые) результаты

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий флорболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- терминологию флорбола, состав команды, роль капитана команды и функций игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

Будут уметь:

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

- выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов флорбола;

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по флорболу;

- правила соревнований по флорболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

- анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

Личностными показателями освоения учащимся содержания программы по флорболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Выявление уровня освоения учащимся упражнений по общей физической, специальной

физической и технической подготовкам является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории учащихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания учебного года — месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни).

В случае если учащийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или передачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примером.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

Шкала оценки показателей уровня подготовки учащихся

возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места, см.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7	<i>высокий</i>	5.6	5.8	4	5	155	150
	<i>средний</i>	7.3	7.5	2	4	115	110
	<i>низкий</i>	7.5	7.5	1	3	110	90
8	<i>высокий</i>	3.4	6.6	4	8	165	155
	<i>средний</i>	7.0	7.2	2	6	125	125
	<i>низкий</i>	7.1	7.3	1	4	110	100
9	<i>высокий</i>	5.1	5.3	5	10	175	160
	<i>средний</i>	6.7	6.9	3	8	130	135
	<i>низкий</i>	6.8	7.0	1	6	120	110
10	<i>высокий</i>	5.0	5.2	5	7	185	170

	<i>средний</i>	6.5	6.5	3	6	140	140
	<i>низкий</i>	6.6	6.6	1	5	130	120
11	<i>высокий</i>	5.7	5.9	7	8	170	160
	<i>средний</i>	6.0	6.2	5	7	155	150
	<i>низкий</i>	6.5	6.6	3	6	135	130
12	<i>высокий</i>	5.5	5.8	8	10	175	165
	<i>средний</i>	5.8	6.1	6	9	165	155
	<i>низкий</i>	6.2	5.5	4	8	145	140

возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10 м (сек)		Скоростное мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)		Точность и дальность бросков мяча клюшкой (м)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>высокий</i>	9,9	10,2	13,0	13,5	7	6
	<i>средний</i>	10,8	11,3	14,0	14,5	5	5
	<i>низкий</i>	11,2	11,7	15,0	15,5	3	4
8	<i>высокий</i>	9,1	9,7	11,7	12,2	12	8
	<i>средний</i>	10,1	10,7	12,7	13,2	10	6
	<i>низкий</i>	10,4	11,2	13,7	14,2	8	4
9	<i>высокий</i>	8,8	9,3	10,2	11,1	16	9
	<i>средний</i>	9,9	10,3	11,2	12,1	14	7
	<i>низкий</i>	10,2	10,8	12,2	13,1	12	5
10	<i>высокий</i>	8,5	9,1	8,9	9,8	18	10
	<i>средний</i>	9,5	10,0	9,9	10,8	16	8
	<i>низкий</i>	9,9	10,4	10,9	11,8	14	6
11	<i>высокий</i>	8,3	8,9	7,8	8,8	22	12
	<i>средний</i>	9,1	9,7	8,8	9,8	20	10
	<i>низкий</i>	9,5	10,0	9,8	10,8	18	8
12	<i>высокий</i>	7,9	8,2	7,5	8,6	26	14
	<i>средний</i>	8,7	9,1	8,5	9,6	24	12
	<i>низкий</i>	9,0	9,4	9,5	10,6	22	10

По результатам итоговой аттестации учащиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

Содержание программного материала первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий флорболом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы стартового уровня сложности.

2. Теоретическая подготовка:

понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол. Флорбольная терминология. Состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях флорболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий.

Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятия по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практическая часть:

строевые упражнения на месте и в движении: ходьба - обычный шаг; строевой шаг; ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра; в полуприседе и приседе; выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом; скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками; бег – обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами; остановками; бросанием и ловлей предметов; с перестроениями; с прыжками через препятствие; передвижение по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением;

общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

упражнения для мышц шеи: движения головой -наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками: вращение головы в правую и левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы максимально в левую сторону;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз в стороны, вперед, вверх (движения выполняются одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении): круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером. волнообразные движения руками;

упражнения для туловища: наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных И.П. — ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада — медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных И.П. — стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из И.П.- стоя ноги вместе, врозь, на выпад в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног, из тех же И.П., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из И.П. — стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же. приближая руки к ногам или наоборот; поднятие туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднятие прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднятие и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. стоя на одной ноге, сидя, лежа; махи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на

одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из И.П.- стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением — на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиков на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылке — ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах — приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка». «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч — «печать», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т. я.;

эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: общая характеристика специальных физических качеств и способностей флорболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направление движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты: и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными у стенки; связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т.д.;

упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико- тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передача мяча во время 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 «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.:

упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.

Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений флорболом.

Техника перемещения флорболиста: различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. **Передача мяча:** бросков и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. **Прием мяча:** прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием лежащего мяча клюшкой. **Бросок мяча:** заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. **Удар по мячу:** заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летящему мячу. **Обводка и обыгрывание:** оббеганием соперника, прокидкой или подбросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). **Отбор мяча** (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. **Перехват мяча:** клюшкой, ногой, корпусом. **Розыгрыш спорного мяча:** выигрывание носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля — одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учётом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Малые (упрощённые) игры в технико- тактической подготовке флорболистов.

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: в арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (технико-тактических приёмов) их необходимо выполнять многократно в течении одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

Практическая часть: подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в двусторонней игре.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовка. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по флорболу. Показательные выступления учащихся.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга
Приказ № _____ от _____
_____ Е.А. Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ИННЕБЕНДИ»

Второй год обучения

Возраст учащихся 6 - 11 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Буторин Роман Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

1.1. Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в флорболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия флорболом.

1.2. Задачи программы

Учащихся (предметные):

- формирование общего представления о флорболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по флорболу, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое о образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям флорболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Формы и режим реализации программы

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной Formой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

Ожидаемые (планируемые) результаты

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий флорболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях флорболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- терминологию флорбола, состав команды, роль капитана команды и функций игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

Будут уметь:

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

- выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов флорбола;

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по флорболу;

- правила соревнований по флорболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

- анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

Личностными показателями освоения учащимся содержания программы по флорболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Выявление уровня освоения учащимся упражнений по общей физической, специальной

физической и технической подготовкам является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории учащихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания учебного года — месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни).

В случае если учащийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примером.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

Шкала оценки показателей уровня подготовки учащихся

возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места, см.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7	высокий	5.6	5.8	4	5	155	150
	средний	7.3	7.5	2	4	115	110
	низкий	7.5	7.5	1	3	110	90
8	высокий	3.4	6.6	4	8	165	155
	средний	7.0	7.2	2	6	125	125
	низкий	7.1	7.3	1	4	110	100
9	высокий	5.1	5.3	5	10	175	160
	средний	6.7	6.9	3	8	130	135
	низкий	6.8	7.0	1	6	120	110
10	высокий	5.0	5.2	5	7	185	170

	<i>средний</i>	6.5	6.5	3	6	140	140
	<i>низкий</i>	6.6	6.6	1	5	130	120
11	<i>высокий</i>	5.7	5.9	7	8	170	160
	<i>средний</i>	6.0	6.2	5	7	155	150
	<i>низкий</i>	6.5	6.6	3	6	135	130
12	<i>высокий</i>	5.5	5.8	8	10	175	165
	<i>средний</i>	5.8	6.1	6	9	165	155
	<i>низкий</i>	6.2	5.5	4	8	145	140

возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10 м (сек)		Скоростное мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)		Точность и дальность бросков мяча клюшкой (м)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>высокий</i>	9,9	10,2	13,0	13,5	7	6
	<i>средний</i>	10,8	11,3	14,0	14,5	5	5
	<i>низкий</i>	11,2	11,7	15,0	15,5	3	4
8	<i>высокий</i>	9,1	9,7	11,7	12,2	12	8
	<i>средний</i>	10,1	10,7	12,7	13,2	10	6
	<i>низкий</i>	10,4	11,2	13,7	14,2	8	4
9	<i>высокий</i>	8,8	9,3	10,2	11,1	16	9
	<i>средний</i>	9,9	10,3	11,2	12,1	14	7
	<i>низкий</i>	10,2	10,8	12,2	13,1	12	5
10	<i>высокий</i>	8,5	9,1	8,9	9,8	18	10
	<i>средний</i>	9,5	10,0	9,9	10,8	16	8
	<i>низкий</i>	9,9	10,4	10,9	11,8	14	6
11	<i>высокий</i>	8,3	8,9	7,8	8,8	22	12
	<i>средний</i>	9,1	9,7	8,8	9,8	20	10
	<i>низкий</i>	9,5	10,0	9,8	10,8	18	8
12	<i>высокий</i>	7,9	8,2	7,5	8,6	26	14
	<i>средний</i>	8,7	9,1	8,5	9,6	24	12
	<i>низкий</i>	9,0	9,4	9,5	10,6	22	10

По результатам итоговой аттестации учащиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

Содержание программного материала второго года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий флорболом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы базового уровня сложности 1 года обучения.

2. Теоретическая подготовка:

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Характеристика современного состояния развития флорбола в России и в мире. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Физическая подготовка флорболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в флорболе. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности флорболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.

Практическая часть: характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

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

Упражнение для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, сгибание и разгибание ног, приседания, махи, выпады, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и 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, броски 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 и наклоны туловища. Поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

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.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, после разбега, Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок через препятствие (высота 50 см). Кувырок с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях. «Мост» из положения, лежа (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (30м и 60м), финиширование, эстафетный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, пятикратный прыжок с места, прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 10 м.

Спортивные игры: гандбол, футбол, бадминтон. баскетбол, пионербол, волейбол. Совершенствование техники в спортивных играх.

Подвижные игры: игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

Эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой, развитием физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течении занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: ускорения, эстафеты, игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера (овладение мячом и т.п).

развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, с разбега, со скакалками, метание набивных мячей, упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами, бег в гору, с резкими остановками, броски мяча на дальность, подвижные игры и т.д.;

развитие выносливости: бег (длинный, равномерный, переменный), кроссы, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

развитие координационных способностей: эстафеты с предметами и без предметов, отработка ранее изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Упражнения в чередовании кувырков и отработка изученных ранее способов остановки, передача;

упражнения для развития гибкости: с палкой, скакалкой, упражнения с клюшкой, с партнером, маховые движения руками, ногами с большой амплитудой.

5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть: техника владения мячом и клюшкой, отличные способы ведения мяча, броски, удары. Необходимо помнить о быстрой утомляемости детей и исходя из этого, упражнения с клюшкой и мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения: Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетание приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движения. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения: Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Владение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения удар-броска. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заматающего» броска. Бросок - удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действия. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях

более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

Техника защиты: совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. Совершенствование ловли мяча на себя.

Техника игры вратаря: совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей - рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра па выходах без падения и в падение. Обманные движения (финты) вратаря. Совершенствование вбрасывания мяча.

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 мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

Тактика игры в защите

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

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающему воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, команды.

Практическая часть: применение средств меняется от преимущественно от общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнением с конкретной направленностью, с помощью которых обучают игроков взаимопониманию, владение техникой и ориентировке в условиях физической нагрузки.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по флорболу. Показательные выступления учащихся.