

**Российская Федерация, Нижегородская область,
г. Павлово**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гармония» г. Павлово**

Согласовано:
Заседание тренерско-
преподавательского совета
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

Утверждаю:
Директор
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

_____Привалов А.М.

Протокол № 2 от 30 мая 2023 г.

31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

ФЛОРБОЛ

разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2023 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	5
3. Форма аттестации.....	7
4. Учебный план	8
4.1. Модули программы	8
5. Календарный учебный график	10
6. Рабочая программа	11
6.1. Теоретическая подготовка.....	11
6.2. Общая физическая подготовка.....	15
6.3. Специальная физическая подготовка.....	17
6.4. Техническая подготовка.....	18
6.5.Тактическая подготовка.....	18
7. Оценочные материалы.....	19
8. Методический материал.....	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по флорболу, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения флорбола в МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия игровым видом спорта- флорболом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы обучающиеся получили общую физическую подготовку, а также навыки технико-тактических действий для вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития человека с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями избранного вида спорта;
- увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание посредством организации занятий флорболом.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в флорбол;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей.

Программа рассчитана на детей от 6 – до 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
 - овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в флорбол;
 - укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
 - приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
 - проявление интереса к занятиям флорболом;
- для тренеров – преподавателей:
- возможность выявления способных обучающихся для зачисления в группы начальной подготовки.

Программа состоит из вводного и основного модулей.

2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься флорболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября 2023 г. и заканчивается 19 июля 2024 года. Расписание занятий, обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется по представлению тренера – преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10-15 минут в начале практического занятия или в конце, и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Режим занятий

Год обуче-ния	Количест-во часов в неделю	Продолжи-тельность занятия	Количест-во трениро-вок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняе-мость группы (чел)
Весь период	6 ч.	2 ч.	3	276 ч.	15-30

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям и заявление от родителей.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в зале МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Здание МБОУ ДО ФОК «Гармония» оборудовано отдельными раздевалками для мальчиков и девочек, санузлами, душевыми комнатами, соответствующими всем санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для проведения тренировок и игр в флорбол необходимо соблюдение следующих условий и требований:

- наличие площадки для игры;
- наличие на площадке ворот;
- наличие ограждения площадки;
- наличие на площадке разметки;
- наличие флорбольных клюшек и мячей;
- оборудование площадки освещением, скамейками для игроков, столами и сидениями для обслуживающего персонала, табло времени и счета;
- наличие игровой спортивной формы игроков;
- наличие вратарской формы с защитой и шлемами;
- наличие вспомогательного тренировочного инвентаря такого как: секундомер, скакалки, координационные лесенки, фишки, гимнастические маты, гантели;
- баскетбольные стойки, мячи;
- ворота для мини футбола, футбольные мячи;
- бадминтонные стойки, сетки, ракетки, воланчики;
- обеспечение санитарии и гигиены.

Для проведения теоретической подготовки необходимо:

- кабинет подготовки;
- столы, стулья;
- камера;
- фотоаппарат;
- ноутбук;
- экран, проектор;
- флитчат магнитно-маркерный на треноге;
- доска магнитная.

3. Форма аттестации

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке, предусмотренных программой по флорболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п. 7). Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по флорболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по флорболу;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольных нормативов.

Формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую, техническую и тактическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный	Форма промежуточной аттестации
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	23	устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	83	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	49	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	62	сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	59	сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	276	

4.1 Модули программы

4.1.1. Вводный модуль «Основы теоретических знаний, двигательных умений и навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России	2
Тема 2	Обеспечение техники безопасности в флорболе	2
Тема 3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
Тема 5	Подвижные и спортивные игры	7
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	8
Тема 7	Обучение правильному хвату клюшки	7
Тема 8	Текущий контроль успеваемости	2
	итого	36

4.1.2. Основной модуль «ОФП, СФП, технико-тактическая и теоретическая подготовки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Флорбол в России и за рубежом	2
Тема 2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4
Тема 3	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена	2
Тема 4	Правила игры. Основные положения. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, клюшки, мяч.	10
	итого	18
Тема 5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	67
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	40
Тема 7	Техника: 1. Обучение правильному хвату клюшки; 2. Игра удобной/неудобной стороной клюшки; 3. Работа с бортиком; 4. Работа с фишками; 5. Ведение мяча; 6. Техника нападения; 7. Техника защиты; 8. Штрафные броски; 9. Введение мяча в игру. 10. Техника игры вратаря.	54
Тема 8	Тактика: 1. Ведение мяча, отбор мяча; 2. Работа в парах/тройках на месте; 3. Работа в парах/тройках в движении; 4. Броски по воротам; 5. Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1; 6. «Квадратик». 7. Тактика игры вратаря	59
	Промежуточная аттестация	2
	итого	240

5. Календарный учебный график

Понедельник, среда, пятница

№	Вид подготовки	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август	Всего часов											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31															
1	Теоретическая подготовка	1	1				1	1			1	1				1	1				1	1			1		1			2	1			1	1			1	1			к	23				
2	Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	к	83			
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1		1	1	2		1	1	1			1	1		1	1	2	1	1	2	1	1	2	к	49
4	Техническая подготовка		2	1	1	2	2	2	1	2		1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1		1	2	1			2	2	1	2	2	2	1	1		1	1	2	2	к	62		
5	Тактическая подготовка			2	2		1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1			3	2	1	1	1	3	2	1	3	1	3	2	2		2	1	1	1		1	1			к	59	
6	ИТОГО ЧАСОВ	26			26			26			26			26			24			26			26			28			24			18				276											

«к» - каникулы

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (23 часа)

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Тема №2. Флорбол в России и за рубежом. (2 часа)

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Флорбол без преувеличения становится одной из популярной в мире спортивной игрой, не смотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира.

Распространенность флорбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, на невысоком уровне).

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела.

В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» — в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» — организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях. В 1999 году Федерация получает новое название — «Союз Флорбола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России». В 2012 году "Федерация флорбола России" прекратила свое существование и ее функции взяла на себя "Национальная федерация флорбола России", которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации.

Тема №3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (4 часа)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях флорболом.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе. (2 часа)

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

Тема №5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. (2 часа)

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Спорт — отличная школа воспитания волевых качеств!

Волевые качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. Эти качества проверяются в ходе спортивных соревнований.

Одно из основных условий формирования волевых качеств — самовоспитание. Оно выражается в стремлении спортсмена к развитию и совершенствованию моральных и волевых качеств человека. Направленность самовоспитания определяют правила, принципы, которыми спортсмен руководствуется в повседневной и спортивной жизни. «Всегда уважать соперника; всегда верить в себя и свою победу, идти вперед, и только вперед; не завидовать другим, не искать причин своих неудач на стороне; всегда упорно трудиться, ни при каких случаях не раскисать.»

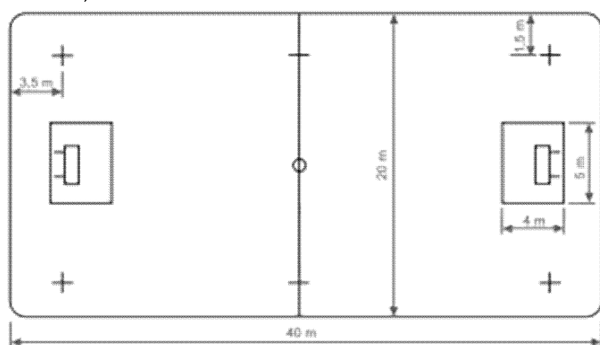
Тема №6. Правила игры. Основные положения. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, клюшки, мяч. (10 часов)

Основные положения:

В игре принимают участие две команды. Целью является забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила игры. Встречи обычно проводятся в помещении на жёсткой и ровной поверхности.

Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам.

Площадка:



Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Углы у площадки закруглены. Согласно правилам Международной федерации флорбола (МФФ), допускается использование площадки чуть больших или чуть меньших размеров. Минимально допустимый размер — 36×18 метров, максимально допустимый — 44×22.

Каждый тайм начинается с розыгрыша мяча в центре площадки.

Суть игры заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперников и забросить его в ворота соперников, но в то же время не допустить попадания мяча в свои собственные ворота.

Игрокам нельзя перебрасывать мяч руками, головой и другими частями тела, все передачи должны осуществляться только с помощью клюшки.

Вратарю запрещается использовать клюшку, в пределах площадки ворот он может использовать любую часть тела, чтобы остановить, направить, выбросить мяч или ударить по нему.

Время матча:

Матч содержит 3 периода по 20 минут с двумя 10-минутными перерывами между периодами. В некоторых случаях третий период не играется, а длина периода может быть сокращена до 15 минут. Время игры считается «чистым», то есть отсчёт времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется.

Во время матча каждая из команд имеет право взять один тайм-аут длительностью 30 секунд.

Если матч, в котором должен быть определен победитель, заканчивается ничейным результатом, то назначается 10-минутное дополнительное время игры и продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется успеха. Если счет после окончания дополнительного времени остается равным, победитель матча определяется в серии штрафных бросков. Пять полевых игроков от каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если счет после этого остается равным, то те же игроки выполняют по одному штрафному броску, пока не будет достигнут результат в пользу одной из команд.

Участники игры:

Каждой команде разрешается задействовать по 20 игроков. На площадке, однако, одновременно может присутствовать не более шести игроков одной команды, в том числе не более одного голкипера, надлежащим образом экипированного. По ходу игры допускается совершать неограниченное количество замен, проводимых без остановки игры. Все замены должны проводиться исключительно в зоне замен соответствующей команды.

В протоколе матча голкипер обозначается отметкой «Вр» (англ. «G») и не имеет права принимать участие в матче в качестве полевых игроков с клюшками. Если все голкиперы команды были травмированы, она имеет право в течение трёх минут экипировать в качестве голкипера одного из полевых игроков (это время, однако, не может быть использовано для разминки игрока).

В протоколе матча капитан команды обозначается отметкой «К» (англ. «C»). Капитан обязан носить на руке специальную повязку.

Матч обслуживается двумя арбитрами с равными правами.

Экипировка и инвентарь:

Форма:

Все полевые игроки каждой из команд должны быть одеты в одинаковую форму, состоящую из футболки, шортов и гетр. Гетры должны закрывать ногу до уровня колена и не должны отличаться по цветовой гамме от остальной одежды. Голкиперы должны быть одеты в свитеры и длинные брюки, экипированы маской, предохраняющей лицо от попадания мяча. На всех футболках должен стоять номер соответствующего игрока. Допускается нумерация игроков в диапазоне от 1 до 99.

Судьи должны быть одеты в одинаковые футболки, чёрные шорты и чёрные гетры.

Клюшки и мяч:

Клюшки обычно делаются из пластика, их длина не должна превышать 105 см, а масса — 380 г. Крюк клюшки не должен быть острым, а его длина должна быть меньше 30 см. Допускается загиб крюка.

Мяч должен быть сделан из пластмассы, его диаметр составляет 72 мм, максимальная масса — 23 грамма. В мячике имеется 26 отверстий.

Теоретическая подготовка во время сдачи промежуточной аттестации в мае проводится в форме устного опроса (1 час)

6.2. Общая физическая подготовка (83 часа)

● Строевые упражнения:

1. Построение, расчет. Шеренга, колонна, дистанция.
2. Повороты на месте и в движении.
3. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

● Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, вращения туловища.
4. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног; приседания; махи; выпады.

● Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с мячами.
2. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения со скакалкой.

● Акробатические упражнения:

1. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
4. Кувырки вперед в группировке из упора присев.
5. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
6. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

● Легкоатлетические упражнения:

1. Бег: гладкий/челночный.
2. Прыжки в длину.
3. Метание мяча в цель.

● Спортивные игры:

Футбол, бадминтон, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам).
Начальные навыки в технике спортивных игр.

● **Подвижные игры:**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

● **Эстафеты:**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета флорболистов».

6.3. Специальная физическая подготовка (49 часов)

● Упражнения для развития быстроты:

1. Ускорения.
2. Эстафеты.
3. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит. п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

● Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Прыжки в длину.
2. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа.
3. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается).
4. Упражнения с футбольными, баскетбольными мячами.
5. Бег в лестницу. Бег с резкими остановками и последующими стартами.
6. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

● Упражнения для развития выносливости:

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин)
3. Кроссы 1-3 км.
4. Продолжительность игры (футбол, баскетбол).

● Упражнения для развития ловкости:

1. Эстафеты с предметами и без предметов.
2. Падения и подъемы.
3. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе.
4. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.
5. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т. д.

● Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.
2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и стоя.
3. Упражнения с клюшкой и партнером.
4. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

6.4. Техническая подготовка (62 часа)

1. Обучение правильному хвату клюшки;
2. Игра удобной/неудобной стороной клюшки;
3. Работа с бортиком;
4. Работа с фишками;
5. Ведение мяча;
6. Техника нападения;
7. Техника защиты;
8. Штрафные броски;
9. Введение мяча в игру.

Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Движение в воротах.

6.5. Тактическая подготовка (59 часов)

1. Ведение мяча, отбор мяча;
2. Работа в парах/тройках на месте;
3. Работа в парах/тройках в движении;
4. Броски по воротам;
5. Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1;
6. «Квадратик».

Тактика игры вратаря. Правильный выбор места в воротах при атаке. Ведение мяча в игру.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по флорболу и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх.

7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: начальный, средний, высокий уровень - «сдал», отрицательное – «не сдал», при условии невыполнения нормативов на начальный уровень.

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации занимающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка челночного бега. При проведении челночного бега от линии старта на расстоянии 10 м устанавливается стойка. Выполняется с высокого старта. Надо пробежать 3 отрезка по 10 м. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 30 м. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка отжиманий. Выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.
- Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.
- Оценка бега 30 м. с мячом. Выполняется с высокого старта. Необходимо вести мяч рядом с клюшкой, клюшку держать 2-мя руками. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка упражнения «змейка» (бег на 20 м. с обеганием стоек). С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обводя стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга, и обратно. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 6-8 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Челночный бег 3x10м	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
3	Прыжок в длину с места	110	120	140	105	115	135
4	Отжимания	7	10	17	4	6	11
5	Бег 30 м с мячом (с)	9,2			9,5		
6	«Змейка» (с) (бег на 20 м. с обеганием стоек)	15,0			16,0		

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 9-10 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2	Челночный бег 3x10м	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3	Прыжок в длину с места	130	140	160	120	130	150
4	Отжимания	10	13	22	5	7	13
5	Бег 30 м с мячом (с)	9,0			9,3		
6	«Змейка» (с) (бег на 20 м. с обеганием стоек)	13,5			14,5		

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 11-12 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2	Челночный бег 3x10м	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
3	Прыжок в длину с места	150	160	180	135	145	165
4	Отжимания	13	18	28	7	9	14
5	Бег 30 м с мячом (с)	8,5			8,7		
6	«Змейка» (с) (бег на 20 м. с обеганием стоек)	13,0			14,0		

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 13-15 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2	Челночный бег 3x10м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3	Прыжок в длину с места	170	190	215	150	160	180
4	Отжимания	20	24	36	8	10	15
5	Бег 30 м с мячом (с)	7,3			7,8		
6	«Змейка» (с) (бег на 20 м. с обеганием стоек)	10,6			11,0		

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 16-17 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2	Челночный бег 3x10м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
3	Прыжок в длину с места	195	210	230	160	170	185
4	Отжимания	27	31	42	9	11	16
5	Бег 30 м с мячом (с)	6,9			7,5		
6	«Змейка» (с) (бег на 20 м. с обеганием стоек)	10,0			10,6		

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?
В основном это укрепление здоровья и поддержания активного образа жизни, правильного развития человека
2. Первая помощь при ушибе?
Холод.
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?
Каждые 4 года.
4. Что такое флорбол? Как появился?
Флорбол-командный вид спорта, который появился как альтернатива летних тренировок для хоккеистов.
5. В какой стране появился флорбол?
Швеция
6. В каких странах наиболее развит?
Швеция, Финляндия, Швейцария, Словакия, Чехия и т.д.
7. Что необходимо игроку/вратарю для занятий флорболом?
Игрок должен быть одет в спортивную форму, кроссовки, у него должна быть флорбольная клюшка и мячик. У вратаря должна быть защита-нагрудник, наколенники, шлем, перчатки, штаны и кофта, кроссовки.
8. Необходимый размер игровой площадки для проведения соревнований по флорболу?
Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками, углы закруглены.
9. Сколько человек может находиться на поле от 1 команды?
На площадке одновременно может присутствовать не более шести игроков одной команды, в том числе не более одного голкипера, надлежащим образом экипированного.
10. Сколько судей должно находиться на поле при проведении соревнований?
Два судьи в поле и секретарь.
11. Для чего проводятся соревнования?
Для выявления сильнейшей команды.

8. Методический материал

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу. – М. 2005
2. Флорбол правила игры и толкования. – Нижний Новгород, 2003
3. Национальная федерация флорбола России
<https://vk.com/russiafloorball>
4. Нижегородская федерация флорбола: <http://www.floorball.nnov.ru>
5. Открытая флорбольная лига: <http://www.oflspb.ru>
6. РСОО «Федерация флорбола Нижегородской области»
<https://vk.com/rspoffnn>
7. Сайт федерации флорбола России ВКонтакте: <https://vk.com/ffruss>
8. Yandex: <http://www.yandex.ru>
9. Google: <http://www.google.ru>