

Подписано электронной
подписью: Шевелева
Любовь Михайловна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023 №9



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФЛОРБОЛ»

Срок реализации программы 4 года

Разработчик программы
Аверкин Д.Э., учитель физической культуры

п. Сельцо
2023г.

Пояснительная записка Общая характеристика программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Флорбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года

№ 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» была использована: программа педагога дополнительного образования г. Москвы Гальчина Дениса Сергеевича.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов-игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в Центре и предусматривает:

* привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп;

* обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;

* овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства;

* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах

возрастного развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической): средства и формы подготовки: систему контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору – приемные, переводные – после каждого года обучения и выпускные – для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы, из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

На первом этапе (этап предварительной подготовки) ведущими задачами являются: укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости и общей выносливости. Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и т. п.).

Основные методы – равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у спортсмена его способности к занятиям флорболом, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности.

Основными задачами технической подготовки должны стать максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (прежде всего, к морфо-функциональным параметрам и уровню развития физических качеств), выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника.

Тип и вид программы - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ознакомительная программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность Программы

- Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду:
 - бесплатной формы обучения;
 - представления базы и инвентаря на весь период обучения;
 - сравнительно малых затрат на спортивную форму;
 - отсутствие ограничений по полу и возрасту.
- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по

установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

- Возможность достижения относительно **ВЫСОКИХ** результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта. (По принципу: через спортивную игру - к общему настроению, познанию и развитию своих возможностей).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы — создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков. Цель настоящей программы конкретизируется в следующих задачах:

Образовательные задачи.

1. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
3. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
4. Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные задачи.

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».
4. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие задачи.

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении

результатов.

3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.

4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.

5. Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающим интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;
- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная) и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: внимание; память; оперативность мышления и воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Процесс обучения флорболу безусловно связан с общими знаниями и образованием обучаемого, т. к. базируется на знаниях физики (траектория полета, движение, скорость, ускорение, масса, динамика, кинематика, статика и т. п.), знаниях биологии (морфология, физиология, спортивная медицина), информатики (комбинаторика, расчеты, графический анализ игры, прогнозирование и т. п.), истории и других дисциплин, изучение которых в объеме программы дополнит материалы основного школьного курса.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» 4 года

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 8 до 16 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 8 лет

Для занятий флорболом принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	8	8		
1.1	История развития флорбола в России.	8	8		Проверка письменной работы
2	Специальная физическая подготовка.	96		96	
2.1	Упражнения для развития быстроты.	24		24	
2.2	Упражнения для развития ловкости.	24		24	
2.3	Упражнения для развития гибкости.	24		24	
2.4	Упражнения для развития гибкости.	24		24	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка.	80		80	
3.1	Тактика игры полевых игроков.	40		40	
3.2	Техника передвижений.	40		40	Сдача нормативов
4	Техника владения клюшкой и мячом.	104		104	
4.1	Техника нападения.	56		56	
4.2	Теоретическая подготовка.	8		8	
4.3	Техника защиты.	40		40	Сдача нормативов
Всего часов 272 часа					

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	2	2		
1.1	История развития флорбола в России.	2	2		Проверка письменной работы
2	Специальная физическая подготовка.	24		24	
2.1	Упражнения для развития быстроты.	6		6	
2.2	Упражнения для развития ловкости.	6		6	
2.3	Упражнения для развития гибкости.	6		6	
2.4	Упражнения для развития гибкости.	6		6	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка.	20		20	
3.1	Тактика игры полевых игроков.	10		10	
3.2	Техника передвижений.	10		10	Сдача нормативов
4	Техника владения клюшкой и мячом.	26		26	
4.1	Техника нападения.	14		14	
4.2	Теоретическая подготовка.	2		2	
4.3	Техника защиты.	10		10	Сдача нормативов
Всего часов 68 часов					

1.

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ(этап
предварительной подготовки)**

Основные задачи подготовки и содержание учебно- тренировочного процесса

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- * общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- * подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- * подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
- * отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

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

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы,

отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

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

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

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

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

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

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Тема 11. Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т. п.

б) Физическая подготовка Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения 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; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание 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

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост спомощью партнера.

Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры

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

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: "Гонка 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", "Лисички", "Футбол руками", "Успей занять место".

Эстафеты

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. "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета гандболистов".

в) Специальная физическая подготовка

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 направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. 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 упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т. п.). Подвижные игры "Вызов", "Салки-перестрелки", "Бегуны", "Круговая охота", "Мяч капитану", "Успей занять место".

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).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд./мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с., интервалы отдыха 15-30 с.). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с., интервалы отдыха 1,5 – 2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с., число повторений 4-5 раз).

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 передачи 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", "Лисички", "Футбол руками" и т. д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре.

г) Техническая подготовка

Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

Техника игры полевых игроков

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

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку), Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча "восьмеркой". Бросок мяча. Выполнение броска с "удобной" и "неудобной" стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с "удобной" и "неудобной" стороны.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

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

д) *Тактическая подготовка*

Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

Тактика игры полевых игроков Тактика игры в нападении

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

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

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

г) Техническая подготовка

Группы закрепления, и приобретение новых более сложных навыков 3-го и 4-го года обучения

Техника игры полевых игроков Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по "спирали". Бег с высоко поднятыми коленями. Бег с захлестом ног назад. Многоскоки.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Закрепление хвата клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку), Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча "восьмеркой". Бросок мяча. Выполнение броска с "удобной" и "неудобной" стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с "удобной" и "неудобной" стороны. Подкидка мяча вверх с «удобной» и «неудобной» стороны крюка. Чеканка мяча. Передача мяча другу другу не опуская его на землю.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

Закрепление основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Закрепление передвижению в воротах в основной стойке. Закрепление ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой. Обучение ловли двух мячей руками после удара об стену. Обучение жонглирование одной и двумя руками. Выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо в прыжке). Выбрасывание мяча рукой вперед.

д) **Тактическая подготовка**

Группы закрепления, и приобретение новых более сложных навыков 3-го и 4-го года обучения

Тактика игры полевых игроков Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Умение быть всегда открытым и готовым принять передачу. Обучение правильно закрывать видимость вратарю.

Групповые действия. Передачи. Передачи в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в "стенку". Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Игра в атаке со сменой мест, широкая и узкая атака. Закрепление передач мяча в "квадратах" с

различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x2, 5x4. Обучение передачи мяча по кругу на земле, на весу.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча, удержание мяча корпусом, выброс мяча из зоны.

Групповые действия: умение подстраховать партнера, умение подключиться в атаку из защиты.

Тактика игры вратаря

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

4.

Интегральная подготовка

В арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т. е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности флорболистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:
 общеподготовительные упражнения;
 комплексные упражнения;подводящие игры;
 специально-подготовительные упражнения; двусторонние игры с заданиями;
 товарищеские игры с установкой;
 тренировочные формы соревновательного упражнения; ситуационная тренировка;
 игры с усложненными правилами;контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, а затем – все три вида подготовки – в учебных и

контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Группы начальной подготовки (этап предварительной подготовки)

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных флорболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в предстоящей двусторонней игре.

Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения (этап начальной спортивной специализации)

Интегральная подготовка на этом этапе носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

5.

Соревновательная подготовка

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом ее и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки многолетней подготовке (в год) таковы:

в группах начальной подготовки 12-20;

в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения 25-35; в учебно-тренировочных группах 3-4-го годов обучения 50-60;

Для того чтобы игровые коллективные действия были эффективными в соревнованиях, необходимо, чтобы флорболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Однако всех юных флорболистов, занимающихся в спортивных школах, официальными соревнованиями охватить практически невозможно, а готовить надо в равной мере всех по единой программе.

Выходом из положения является регулярное проведение соревнований по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм, по флорболу в самой спортивной школе. Соревнования эти должны носить официальный характер (выявление и награждение победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших игроков и т. п.), В соревнованиях по физической и технической подготовке юный флорболист борется "за себя", здесь воспитываются бойцовские качества. В подвижных и подготовительных играх эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной подготовке.

Соревнования по физической подготовке

Программы соревнований основаны на материале общей и специальной физической подготовки. Ведущее место в них занимают легкоатлетические многоборья, включающие спринтерские, или только прыжки, или только метания и т. п. Проводят и смешанные многоборья, в которые входят и бег, и прыжки, и метания. Программа из 4-5 видов выполняется в два дня: в первый день 2-3 вида, во второй – 2.

В соревнованиях по гимнастике и акробатике включают подтягивание из вися на перекладине – юноши, отжимание из упора лежа – девушки,

лазание по канату, опорные прыжки, кувырки, стойки, соединения акробатических упражнений.

В соревнования по спортивным играм могут быть включены баскетбол, гандбол, футбол.

Соревнования по плаванию и лыжной подготовке проводят с учетом требований и нормативов для соответствующих возрастных групп.

В программу соревнований по специальной физической подготовке входят следующие упражнения:

прыжок в длину с места;пятерной прыжок;

бег на 30 м с места;бег на 30 м с хода; челночный бег;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке В соревнованиях по технико-тактической и интегральной подготовке

на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главным критерием является точность усилий и траектории движения мяча при выполнении передач, точность ударов и бросков по воротам, четкость и мягкость остановок мяча, правильность выполнения тактических комбинаций и т. п.

Могут быть предложены следующие основные виды соревнований по технической и интегральной подготовке:

соревнования по отдельным видам;

соревнования по технике (кто больше выполнит технических приемов из предусмотренных программой для данного возраста);

соревнования по тактическим действиям (последовательное выполнение соревнующимися игровых заданий по передачам, остановкам, перехватам, отбору мяча, атаке ворот и т. п.);

соревнования по тактике (с участием групп игроков – "команд" – по 4-5 человек и выявлением лучших "команд");

соревнования на переключение с одних приемов и тактических действий на другие, например, с защитных (отбор мяча) на атакующие(передача мяча).

Соревнования по подвижным играм

В программу соревнований по подвижным играм включают подвижные игры, подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в

которых проявляется быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость. Игры преимущественно командные: "Катающаяся мишень", "Охотники и утки", "Перестрелка", "День и ночь" (исходные положения: стоя лицом и спиной друг к другу, сидя, лежа и т. п.), "Борьба за мяч", "Мяч капитану".

Примерные эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360 град. во время движения, преодоление препятствий и т. д. Многие задания для соревнований по технике и тактике проводят в виде игр. Особенно это важно там, где имеет место противостояние игроков.

Соревнования по флорболу

Соревнования в Центре и в масштабах города целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т. д.), чтобы все учащиеся были охвачены в равной мере. Полезны также игры старших с младшими с гандикапом.

Соревнования проводят полными и неполными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в флорбол полными составами.

Для более эффективной подготовки юных флорболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные требования к технике игры, связывая их с программным материалом для соответствующего возраста, что позволит более прочно осваивать его в игровой и соревновательной обстановке.

Необходимо практиковать и комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, интегральной подготовке и подвижным играм (7-9 лет); по физической, технической подготовке и флорболу (10-13 лет) и т. п.

6. Контрольные нормативы

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств и технической подготовленности флорболистов.

Представленные контрольные нормативы могут быть переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, февраль-март, май-июнь). Для приема контрольных упражнений специально организуются соревнования, предусмотренные учебным планом.

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов:

1. Правильно выполнить изученные технические приемы (по заданию тренера).
2. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
3. Знать программный теоретический материал.
4. Выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Отдельные юные флорболисты, не выполнившие установленные нормативы, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Оценка общей и специальной физической подготовленности (таблица 1)

Для всех групп занимающихся

1. *Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии.
2. *Пятерной прыжок.* Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняются три прыжка с приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.
3. *Бег 30 м с места.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.
4. *Бег 30 м с хода.* Выполняется с высокого старта. Длина разгона – 5 м. Время фиксируется по общепринятым правилам.
5. *Челночный бег.* При проведении челночного бега от места старта на расстояние 10, 20, 30 и 40 м устанавливаются 4 стойки. Порядок пробегания отрезков следующий: 2x10 м + 2x20 м + 2x30 м + 2x40 м, после чего спортсмен финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 200 м.
6. *Отжимания.* Отжимания выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.
7. *Бег на 2000 м.* Аэробные возможности флорболистов оцениваются по результату в беге на 2000 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.
8. *Бег на 20 м с обеганием стоек.* С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обегает первую стойку слева, затем остальные 5 стоек и финиширует. Упражнение выполняется с клюшкой. Учитывается время с момента старта до пересечения линии финиша.

Оценка технической подготовленности(таблица 2)

Для полевых игроков

1. *Ведение мяча на 20 м с обводкой стоек и броском по воротам.* Спортсмен после старта ведет мяч 10 м (обязательны три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и производит бросок по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсменом линии финиша.
2. *Точность передач после ведения мяча и обводки стоек.* Спортсмен начинает ведение мяча с линии старта, расположенной в 6 м от первой стойки, обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и, войдя в зону броска, посылает мяч броском в цель: первая попытка в левую цель, вторая – в ворота, третья – в правую цель. За попадание в центр цели спортсмен получает 3 очка, в ближнюю цель – 1 очко, в дальнюю – 2 очка. Учитывается время выполнения каждой попытки и точность передач.
3. *Точность и дальность броска мяча клюшкой.* Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор.
4. *Время и точность ударов по воротам с места.* На расстоянии 2-х метров от штрафной площади располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно

производит 10 бросков по воротам, разделенным на 7 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижние углы ворот – 1 очко, в нижнюю часть центра ворот и боковые части центра ворот – по 2 очка, в верхние углы ворот – по 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

5. *Время и точность передач.* Упражнения выполняются в парах. В коридоре длиной 10 м и шириной 2 м спортсмены в течение 25 сек. должны выполнить 20 передач. Время фиксируется с момента первой передачи и до последней, учитывая технику выполнения.

Для выполнения всех контрольных упражнений (за исключением челночного бега, бега на 2000 м и сгибания и разгибания рук в упоре лежа) дается три попытки. В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты спортсмена в каждом упражнении.

блица 1

Контрольные нормативы по физической подготовке юных спортсменов в флорболе

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)						
		Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		7	8	9	10	11	12	13
Прыжки в длину с места (см)	см	148	160	170	180	200	220	225
	д	145	158	170	185	190	195	200
Пятерной прыжок(м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65
Бег 30 м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1
Бег 30 м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26
	д	6	8	10	12	14	16	18
Бег 2000 м (с)	м	560	540	530	510	480	470	465
	д	600	570	555	530	520	510	510
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4

Таблица 2

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)						
		Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		7	8	9	10	11	12	13
Ведение мяча обводкой стоек и ударам по воротам(с)	см	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3

Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6
	м	7	12	16	18	22	26	28

Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)								
	д	6	8	9	10	12	14	16
Удары по воротам								
Время (с)	м	12	11,5	11	10,5	10	9,6	9
	д	14	13,5	13	12,5	12,2	12	11,2
Точность (очки)	м	4	5	7	8	9	11	12
	д	4	5	6	7	8	9	11

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Формы организации образовательной деятельности обучающихся: занятия в объединении могут проводиться по группам или всем составом объединения.

Наполняемость объединения от 20 до 40 человек

Продолжительности одного занятия 45 минут

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Материально-техническое обеспечение (инструменты, материалы и приспособления)

Мячи. Ключки, ворота, скакалки, барьеры

Планируемые результаты освоения образовательной программы

По окончании обучения учащиеся будут

знать:

- Правила по технике безопасности;
- Правила проведения соревнований по флорболу
- Правила судейства и жесты судей
- Историю возникновения и развития флорбола
- Техничко-тактические действия и схемы
- Комплекс общефизических и специальных упражнений.

Уметь:

- Соблюдать правила по технике безопасности
- Проводить и судить соревнования
- Играть по правилам
- Соблюдать правила личной гигиены
- Выполнять комплекс общефизических и специальных упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в соревнованиях различных уровней
- Тестирование
- Открытое занятие

Литература

1. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов вы- сокой квалификации / В.П. Савин, В.С. Львов, Н.Н. Урюпин, Л.В. Вайсфельд // Хоккей : ежегодник. 1986 / сост. В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
2. Булкин, В.А. Управление процессом предсоревновательной подготовки спортсменов // Управление процессом подготовки спортсменов : материалы IV Все-рос. науч.-метод. конф. - Л., 1979. -С. 10-13.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры /В.Я. Игнатьева. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 200 с. : ил.
4. Сутугина, Л.Н. Исследование особенностей соревновательной деятельности флорболисток высокой квалификации // Сборник научных трудов аспирантов Санкт- Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. – СПб., 2007. –С. 110-115.
5. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе // Футбол : ежегодник. 1981 / сост. В.П. Климин, С. А. Савин. - М. : Физкультураи спорт, 1981. - С. 74-77.
6. Планирование содержания уроков физической культуры I – IX классов. Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве”. Отв. Ред. Л. Б. Кофман – М.:Центр инноваций в педагогике, 1998 г.

Календарный учебный график 2023-2024

Общеразвивающая программа	«Флорбол»	
Сроки освоения	4 года	
Начало учебного года	С 01.09 2023года - физкультурно-спортивная	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 30 декабря 2023года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 10 января по 31 мая 2024 года	
Продолжительность учебного года	34 недели	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	17
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 15 человек	
Режим занятий	пятница 16.00-16.45 17.00-17.45 Продолжительность занятий – 45 минут.	
Учебная нагрузка в неделю	2 год обучения (2 час в неделю)	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04-07 ноября 2023 года; <u>во втором полугодии:</u> с 31 по 09 января; 23 февраля; 06-08 марта; 30-03 мая; 07 по 10 мая 2024 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2024 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2024 года.	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Правила игры во флорбол.	2
2.	ОРУ. Бег на короткие дистанции.	2
3.	ОРУ. Техника челночного бега.	2
4.	ОРУ. Упражнения для развития быстроты.	2
5.	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2
6.	ОРУ. Упражнения с малыми мячами.	2
7.	Упражнения с набивными мячами.	2
8.	Упражнения для развития ловкости.	2
9.	Упражнения для развития гибкости.	2
10.	Тактика игры в нападении. Игра 2/2	2
11.	Тактика игры в нападении, при стандартных положениях.	2
12.	Тактика игры в нападении, обманные движения.	2
13.	Тактика игры в нападении.	2
14.	Тактика игры в нападении.	2
15.	Техника передвижений.	2
16.	Техника передачи мяча низом.	2
17.	Техника передачи мяча верхом.	2
18.	Техника остановки и передачи мяча.	2
19.	Техника остановки и передачи мяча.	2
20.	Групповые действия в нападении.	2
21.	Групповые действия в нападении.	2
22.	Групповые действия в нападении.	2
23.	Групповые действия в нападении.	2
24.	Индивидуальные действия в нападении.	2
25.	Индивидуальные действия в нападении.	2
26.	Индивидуальные действия в нападении.	2
27.	Индивидуальные действия в нападении.	2
28.	Индивидуальные действия в нападении.	2
29.	Теоретическая подготовка.	2
30.	Индивидуальные действия в защите.	2
31.	Индивидуальные действия в защите.	2
32.	Групповые действия в защите, выбор места.	2
33.	Групповые действия в защите, подкаты.	2
34.	Групповые действия в защите, при стандартах.	2
	Всего часов 68 часов	