

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глоzman А.Е.
«*А.Е. Глоzman*» 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»
(базовая)

срок реализации – 3 года
возраст детей – 9-15 лет

Педагог дополнительного образования
Суханцев Вячеслав Вячеславович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «ОФП. Флорбол», физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень, предназначена для воспитанников 9-15 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную и дополнительную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и, в частности, физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта флорболу.

Цель – физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепить здоровье учащихся.
2. Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.
4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Данная программа секции по флорболу основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Форма проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основной принцип работы секции по флорболу – добровольность.

Педагогические принципы и подходы при реализации программы

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

В **группах начальной подготовки** основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Со второго года занятий происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсеналов и физической подготовленности

занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность отбирать содержание занятий в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями организма учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видом учебного учреждения и региональными климатическими условиями;
- учебно-тематическое планирование программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.
- программа предусматривает постепенное усложнение материала из года в год. С каждым новым годовым циклом возрастает время, уделяемое специальной физической подготовке, возрастает интенсивность занятий.

Принципы обучения:

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов флорбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся флорболом о техническом приеме или тактическом действии, у ученика появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

Принцип систематичности. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип прогрессирования. Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся флорболом.

Способы проверки результатов:

- Непрерывное наблюдение за состоянием ребенка в течение каждой тренировки;
- Эстафеты;
- Мини соревнования внутри группы;
- Спортивные праздники,
- Товарищеские матчи,
- Участие в различных турнирах.

Формы и режимы занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа в неделю, 144 часа в год на группу.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

- 1.Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
- 2.Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Тематический план занятий для первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические знания (час.)	Практические знания (час.)
1	Краткий исторический очерк развития флорбола	1	1	-
2	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	2	2	-
5	Правила игры.	16	6	10
6	Общая и специальная физическая подготовка.	42	8	34
7	Основы техники и тактики игры	80	10	70
8	Игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО:	144		

Содержание программы для первого года обучения

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в флорбол в школьном спортзале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорбола.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега на дальность.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке. Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Выбор места в атаке, в обороне.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Техника передачи и остановки мяча:

- передача мяча на месте, (справа, слева);
- передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом);
- передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения;
- обратная передача за спину, передача мяча по воздуху.

Техника ведения мяча:

- без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом;

- с изменением направления движения;
- короткими толчками по прямой с ускорением;
- с переключением клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.

Техника ударов и бросков по воротам:

- удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча;
- бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.

Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

Командные действия. Взаимодействия игроков на поле.

Игры и соревнования.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу и другим видам спорта.

Тематический план занятий для второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1.	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
4.	Правила игры во флорбол	16	4	12
5.	Места занятий и инвентарь	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	38	6	32
7.	Основы техники и тактики игры	83	11	72
8.	Игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.		
9.				
	Итого:	144		

Содержание программы для второго года обучения

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол. Состав команды во флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам, обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Подвижные игры. «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Практические занятия.

Техника нападения. *Перемещения и стойки.* Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры *вратаря*, выбор места, ловля мяча.

Техника защиты. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников

Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. *Тактика нападения.*

Индивидуальные действия и Групповые действия, Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

Командные действия. Подстраховка и помощь партнеру. Расположение игроков при обороне.

Игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу, хоккею и другим видам.

Тематический план занятий для третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего (часов)	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)
1.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-
4.	Основы методики обучения игры в флорбол	1	1	-
5.	Правила соревнований, методика судейства	16	8	8
6.	Общая и специальная физическая подготовка	32	6	26

7.	Основы техники и тактики игры	88	18	70
8.	Игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.		
	Итого:	144		

Содержание программы для третьего года обучения

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям флорболом.

Основы методики обучения флорболом.

Понятие об обучении и тренировки в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке флорболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря. (На основе программы для данного года).

Игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты впереди назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7 передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, футбол, хоккей с шайбой и мячом.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение,

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении справа и слева, прямой бросок справа и слева со щелчка и кистью. Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Остановка катящегося мяча с лева и права. Остановка мяча и броски по воротам. Ведения мяча без отрыва от нее клюшкой, обманные движения при передаче мяча. Обманные движения клюшкой и мячом, отбор мяча с выпадом в права и лево.

Техника игры вратаря: остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контр атаке.

Игры и соревнования. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований по флорболу, хоккею, футболу и другим видам спорта.

Занятия по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Список литературы.

1. Флорбол правила игры и толкования. – М.: Спорт Академ Пресс, 2005.
2. Флорбол правила игры. – М, 2005.
3. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.
4. Организация и методика занятий школьников в секции по месту жительства. – Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА, 1999.
5. Флорбол в школе. – Нижний Новгород, 2003.