

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом «ДЮСШ г. Волхов»  
от «16» августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Флорбол»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработал программу Максимов Владимир Мирович,  
тренер-преподаватель

г. Волхов  
2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и

осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов»

**Актуальность программы** связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по флорболу в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей спортивной подготовки.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение игровому виду спорта – флорбол. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Актуален вопрос формирования мотивации у подрастающего поколения на выбор будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Подготовка учащихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях улучшения физической формы.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства, позволяет пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками объёмами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить эту проблему помогает программа дополнительного образования «Флорбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа поможет также раскрыть потенциал личности, необходимый для успешной личной самореализации, подготовиться к самостоятельной деятельности в современном мире.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы** - развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям флорболом.

#### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

##### **Обучающие**

1. Способствовать получению знаний в области флорбола и усвоению правил техники и тактики игры.
2. Обучить комплексам упражнений на развитие специальных физических способностей: быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Научить физкультурно – оздоровительным комплексам упражнений, позволяющим укреплять здоровье, формировать правильную осанку и закалять организм.

##### **Развивающие**

1. Повысить уровень самодисциплины и самоконтроля.
2. Развить волевые качества спортсмена: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.
3. Накопить опыт соревновательной деятельности, участвуя в турнирах, спартакиадах, фестивалях, спортивных мероприятиях различного уровня.

##### **Воспитательные**

1. Воспитать чувства патриотизма, коллективизма, чувства личной ответственности.
2. Ориентировать на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально – эстетическими нормами и правилами.
3. Способствовать профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

##### **Отличительные особенности программы от уже существующих**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков в избранном виде спорта:

общие основы флорбола, техника и тактика игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

**Возраст учащихся**, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 10 до 16 лет.

### **Возрастные особенности учащихся**

10 - 11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

### **Уровень сложности программы**

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**стартовый уровень** – на этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – флорбола;

**базовый уровень** - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших стартовый уровень и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

### **Структурная модель программы**

Уровень	Наполняе	Возраст	Год	Режим	Объем	Особенности
---------	----------	---------	-----	-------	-------	-------------

	мосьть учебных групп	учащихся, особенности состава	обучения	занятия, час	программы в год, час	организации образовательного процесса
Стартовый	12-15	10-12	1	3	117	по сетевому взаимодействию
Базовый	12-15	13-16	2	6	234	

**Наполняемость учебных групп:** 12 - 15 человек,

**Срок реализации программы:** два года в общем объёме 117 и 234 час.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** аудиторные, внеаудиторные.

**Основные формы аудиторных занятий:** вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 – 2 часа в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

### Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Год обучения						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка.	3	1,5	1,5	6	3	3	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	35	80	10	70	Мониторинг, практические задания.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	4	26	60	8	52	Мониторинг, эстафеты.
5.	Техническая и тактическая подготовка	35	5	30	70	10	60	Контрольные задания, тренировочные игры.
6.	Инструкторская и судейская практика	7	3	4	14	6	8	Зачёт, тестирование.
7.	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2	Соревнование.
	Всего:	<b>117</b>			<b>234</b>			

## **Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень)**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Требования техники безопасности на занятиях. **Инструктаж по ТБ. Вводный контроль** - опрос.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения.

### **2. Теоретическая подготовка.**

**Теория.** Беседы – лекции: «Развитие флорбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

**Практика.** Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

**Практика.** Комплексы упражнений ОФП.

**Комплекс упражнений для разминки** перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, упражнения для кистей.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

**Упражнения в прыжках:** прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь –

вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

**Упражнения с предметами:** набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

**Упражнения на снарядах:** опорный прыжок, стенка, скамейка.

**Акробатические упражнения:** кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

**Текущий контроль** - комплекс ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/sportclubera>

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория.** Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсива, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». **Инструктаж по Т.Б.**

**Практика.** Комплексы упражнений СФП.

**Комплекс упражнений для разминки** перед эффективной тренировкой.

**Упражнения для развития силы.**

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусьях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу,

эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

**Упражнения для развития прыгучести.** С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

**Упражнения для развития быстроты.** Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор, стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

**Упражнение на развитие выносливости в прыжках.**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.** Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку. Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

**Промежуточная аттестация** – эстафета.

### **5. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория.** Беседы – лекции: «Техническая подготовка флорболиста», «Тактическая подготовка флорболиста», «Психологическая подготовка флорболиста», «Соревновательная деятельность флорболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий флорболом».

**Практика.**

**Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча.** Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча. Кистевым броском с места. Кистевым броском во время ведения мяча.

**Прием и передача мяча.** Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении.

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в флорбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

<b>Задания стартового уровня</b>	<b>Задания базового уровня</b>
<b>Упражнения без мяча.</b> Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке	<b>Упражнения без мяча.</b> Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке

<p>флорболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.</p> <p><b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом.</p> <p>То же с изменением направления и скорости.</p> <p><b>Броски мяча.</b> Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча.</p> <p><b>Прием и передача мяча.</b> Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении.</p>	<p>флорболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p><b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом.</p> <p>То же с изменением направления и скорости.</p> <p>Перевод мяча с правой стороны на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p><b>Броски мяча.</b> Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча. Кистевым броском с места. Кистевым броском во время ведения мяча.</p> <p><b>Прием и передача мяча.</b> Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении.</p>
<p><b>Тактическая подготовка.</b> Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Тренировочные игры.</p>	<p><b>Тактическая подготовка.</b> Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в флорбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.</p>

## 6. Инструкторская и судейская практика.

**Теория.** Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль».

**Текущий контроль** - зачёт / не зачёт: «Правила организации соревнований по баскетболу».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/sportclubera>

**Практика.** Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки.

Тестирование.

## 7. Итоговое занятие.

**Теория.** Рекомендации и методические указания.

**Практика.** Соревнование.

## **Содержание программы второго года обучения (базовый уровень)**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Требования техники безопасности на занятиях. **Инструктаж по ТБ. Вводный контроль** - опрос.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения.

### **2. Теоретическая подготовка.**

**Теория.** Беседы – лекции: «Развитие флорбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка флорболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

**Практика.** Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

**Практика.** Комплексы упражнений ОФП.

**Комплекс упражнений для разминки** перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, упражнения для кистей.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

**Упражнения в прыжках:** прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с

разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

**Упражнения с предметами:** набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

**Упражнения на снарядах:** опорный прыжок, стенка, скамейка.

**Акробатические упражнения:** кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

**Текущий контроль** - комплекс ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/sportclubera>

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория.** Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». **Инструктаж по Т.Б.**

**Практика.** Комплексы упражнений СФП.

**Комплекс упражнений для разминки** перед эффективной тренировкой.

**Упражнения для развития силы.**

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания в упоре на брусьях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Много времени следует отвести играм с клюшкой и мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

**Упражнения для развития быстроты.** Много времени следует отвести играм с клюшкой и мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

**Упражнение на развитие выносливости в прыжках.**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.** Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед

собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку. Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

**Промежуточная аттестация** – эстафета.

### **5. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория.** Беседы – лекции: «Техническая подготовка флорболиста», «Тактическая подготовка флорболиста», «Психологическая подготовка флорболиста», «Соревновательная деятельность флорболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий флорболом».

#### **Практика.**

**Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. Перевод мяча с правой стороны на левую сторону и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча.** Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча. Кистевым броском с места. Кистевым броском во время ведения мяча. Кистевым броском и щелчком с дальнего и ближнего расстояния, стоя и в движении.

**Прием и передача мяча.** Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении. Прием мяча сверху. Прием мяча после отскока от пола. Верхняя передача мяча.

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в флорбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
<p><b>Упражнения без мяча.</b> Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.</p>	<p><b>Упражнения без мяча.</b> Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>

<p><b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. <b>Броски мяча.</b> Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча. <b>Прием и передача мяча.</b> Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении.</p>	<p>против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. <b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. Перевод мяча с правой стороны на левую и обратно, стоя на месте. <b>Броски мяча.</b> Щелчком с места. Щелчком во время ведения мяча. Кистевым броском с места. Кистевым броском во время ведения мяча. <b>Прием и передача мяча.</b> Прием мяча стоя на месте. Прием мяча в движении. Передача мяча стоя на месте. Передача мяча в движении.</p>
<p><b>Тактическая подготовка.</b> Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Тренировочные игры.</p>	<p><b>Тактическая подготовка.</b> Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в флорбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.</p>

## 6. Инструкторская и судейская практика.

**Теория.** Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль».

**Текущий контроль** - зачёт / не зачёт: «Правила организации соревнований по баскетболу».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/sportclubera>

**Практика.** Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки.

Тестирование.

## 7. Итоговое занятие.

**Теория.** Рекомендации и методические указания.

**Практика.** Соревнование.

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
<b>1 год обучения (стартовый уровень)</b>				
1.	Вводное занятие	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: клюшки флорбольные, мячи для флорбола, ворота для флорбола, сетка на ворота для флорбола, вратарская экипировка, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Инструкторская и судейская практика	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
<b>2 год обучения (базовый уровень)</b>				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: клюшки флорбольные, мячи для флорбола, ворота для флорбола, сетка на ворота для флорбола, вратарская экипировка, стойки, маты, скакалки, гимнастические

				скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Инструкторская и судейская практика	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

### Система оценки результатов

#### Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

#### Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p><b>Знать:</b> историю возникновения и развития игры флорбол в стране и в мире, правила техники безопасности. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). Знать терминологию. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.</p> <p>Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет.</p>

	<p>выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в флорбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по флорболу</p> <p>Демонстрировать ведение мяча с изменением скорости, направления движения.</p>	
Базовый	<p><b>Знать:</b> историю возникновения и развития игры флорбол в стране и в мире, правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).</p> <p>Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.</p> <p>Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.</p> <p>Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.</p> <p>Основное содержание правил по флорболу, жесты судьи по флорболу.</p> <p>Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в флорбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по флорболу, отдельные части тренировочного занятия.</p> <p>Демонстрировать ведение мяча с изменением скорости, направления движения, прием и передачу мяча на разные расстояния и точность; броски мяча в ворота с разных дистанций, с места и в движении</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

**Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:**

**вводный контроль** – опрос, проводится вна начальных занятиях, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе;

**текущий контроль успеваемости** – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

**промежуточная аттестация** – контрольные тесты, соревнования, открытые занятия проводится 2 раза в год, с целью выявления уровня освоения

программы учащимися и корректировки процесса обучения. Товарищеские игры, соревнования различного уровня, эстафеты с элементами флорбола.

### **Список литературы**

#### **для тренера – преподавателя**

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: ФиС, 2010.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: ФиС, 2008.
3. Новиков, Ю.Н. Физкультура или спорт / Ю.Н. Новиков. – М.: ФиС, 1996.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.
5. Международная федерация флорбола: правила игры. Ред. Булатова Е.Э., Нисенбаум А.А. 2010.
6. Флорбол. Правила игры и толкования. Ред. Александр Баженов, 2001

#### **для учащихся**

1. Бердышев, С.Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей / С.Н. Бердышев. – М.: Рипол классик, 2002.
2. Володин, В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт / В.А. Володин. - М.: АСТ, 2010.
3. Гриненко, М.Ф. Начинайте день с зарядки / М.Ф. Гриценко, Г.С. Решетников. – М.: ФиС, 1981.

#### **Электронные ресурсы**

1. ФИЗКУЛЬТУРА & СПОРТ: Волевые качества. [Электронный ресурс]. <https://www.fizkulturasport.ru/psixologiya/volya/143-volevye-kachestva.html> ( дата обращения: 24.08.2022).
2. НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФЛОРБОЛА РОССИИ. [Электронный ресурс]. [nffr.ru](http://nffr.ru) (дата обращения 02.11.2022)

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Флорбол» на 2022 - 2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022

2. Окончание учебного года: 31.05.2023

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 и 1 занятию, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
<b>Максимов В.М.</b>						
Группа № 1 (младшие)	1	12	3	52	65	117
Группа № 2 (старшие)	2	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

<b>Максимов В.М.</b>	
Группа № 1 (младшие)	Понедельник, среда, пятница: 15.00 – 15.45
Группа № 2 (старшие)	Понедельник, среда, пятница: 15.45 – 17.15

6. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации

Вводный контроль – сентябрь 2022

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023

7. Каникулы

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2023

8. Праздничные дни в 2022 - 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: Волховская СОШ № 6, ул. Нахимова, д. 1.

**Максимов В.М. группа № 1 (стартовый уровень 1 год обучения), группа № 2 (базовый уровень 2 год обучения)**

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.	
	планируемая	фактическая		Группа 2	Группа 1
<b>1 полугодие 2022-2023 учебного года</b>					
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>	<b>1</b>
1	02.09.2022		<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по Т.Б. <b>Вводный контроль опрос.</b> Общеукрепляющие упражнения.	2	1
<b>2. Тема: Теоретическая подготовка</b>				<b>6</b>	<b>3</b>
2	05.09.2022		Беседы: «Развитие флорбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2	1
3	07.09.2022		Беседы: «Физическая подготовка флорболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2	1
4	09.09.2022		Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	2	1
<b>3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>80</b>	<b>40</b>
5	12.09.2022		Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2	1
6	14.09.2022		Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2	1
7	16.09.2022		Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2	1
8	19.09.2022		ОФП. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	2	1
9	21.09.2022		ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками	2	1
10	23.09.2022		ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками	2	1
11	26.09.2022		ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	2	1
12	28.09.2022		ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	2	1
13	30.09.2022		ОФП. Прием и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2	1
14	03.10.2022		Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2	1
15	05.10.2022		ОФП. Эстафеты с клюшкой и мячом.	2	1
16	07.10.2022		ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками	2	1
17	10.10.2022		ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини флорбол	2	1
18	12.10.2022		ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по	2	1

			прямой и по дуге.		
19	14.10.2022		<b>Текущий контроль</b> – эстафета с элементами флорбола.	2	1
20	17.10.2022		Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2	1
21	19.10.2022		Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2	1
22	21.10.2022		Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием клюшки. Игра «Невод»	2	1
23	24.10.2022		Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка».	2	1
24	26.10.2022		Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Игра «Перестрелка».	2	1
25	28.10.2022		Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2	1
26	31.10.2022		Эстафеты, полосы препятствий.	2	1
27	02.11.2022		Эстафеты, полосы препятствий.	2	1
28	04.11.2022		Упражнения в равновесии.	2	1
29	07.11.2022		Упражнения в равновесии.	2	1
30	09.11.2022		Упражнения с предметами.	2	1
31	11.11.2022		Упражнения с предметами.	2	1
32	14.11.2022		Упражнения с предметами.	2	1
33	16.11.2022		Упражнения с предметами.	2	1
34	18.11.2022		Упражнения с предметами.	2	1
35	21.11.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
36	23.11.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
37	25.11.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
38	28.11.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
39	30.11.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
40	02.12.2022		Акробатические упражнения.	2	1
41	05.12.2022		Акробатические упражнения.	2	1
42	07.12.2022		Акробатические упражнения.	2	1
43	09.12.2022		Акробатические упражнения.	2	1
44	12.12.2022		Акробатические упражнения.	2	1
<b>4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>60</b>	<b>30</b>
45	14.12.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
46	16.12.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
47	19.12.2022		<b>Упражнения на снарядах. Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	2	1
48	21.12.2022		Упражнения на снарядах.	2	1
49	23.12.2022		Игры с мячом, эстафеты.	2	1
50	26.12.2022		Игры с мячом, эстафеты. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2	1
51	28.12.2022		Игры с мячом, эстафеты.	2	1
52	30.12.2022		Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>	<b>52</b>
<b>2 полугодие 2022-2023 учебного года</b>					

53	02.01.2023		Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
54	04.01.2023		Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
55	06.01.2023		Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
56	09.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2	1
57	11.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2	1
58	13.01.2023		Игры с клюшкой и мячом.	2	1
59	16.01.2023		Спринтерский бег.	2	1
60	18.01.2023		Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
61	20.01.2023		Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
62	23.01.2023		Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
63	25.01.2023		Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
64	27.01.2023		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
65	30.01.2023		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
66	01.02.2023		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
67	03.02.2023		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
68	06.02.2023		Прием мяча в движении, прием мяча при отскоке от борта.	2	1
69	08.02.2023		Прием мяча в движении, прием мяча при отскоке от борта.	2	1
70	10.02.2023		Подвижные игры с элементами флорбола.	2	1
71	13.02.2023		Комбинированные эстафеты.	2	1
72	15.02.2023		Специально прыжковые упражнения.	2	1
73	17.02.2023		Специально беговые упражнения.	2	1
74	20.02.2023		Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2	1
<b>5. Тема: Техническая и тактическая подготовка</b>				<b>70</b>	<b>35</b>
75	22.02.2023		Беседы: «Техническая подготовка флорболиста», «Тактическая подготовка флорболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2	1
76	24.02.2023		Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста.	2	1
77	27.02.2023		Остановка после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2	1
78	01.03.2023		Остановка после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2	1
79	03.03.2023		Повороты на месте. Повороты в движении.	2	1
80	06.03.2023		Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	1
81	08.03.2023		Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	1
82	10.03.2023		Имитация действий атаки против игрока	2	1

			защиты.		
83	13.03.2023		Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	1
84	15.03.2023		Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
85	17.03.2023		Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
86	20.03.2023		Броски щелчком. Учебная игра.	2	1
87	22.03.2023		Броски щелчком. Учебная игра.	2	1
88	24.03.2023		Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
89	27.03.2023		Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2	1
90	29.03.2023		Штрафной бросок. Игра мини-флорбол.	2	1
91	31.03.2023		Штрафной бросок. Игра «Американка».	2	1
92	03.04.2023		Автопас, ведение мяча, остановка, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2	1
93	05.04.2023		Автопас, ведение мяча, остановка, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2	1
94	07.04.2023		Броски мяча: щелчком с места и в движении, кистевой бросок с места и в движении	2	1
95	10.04.2023		Броски мяча: щелчком с места и в движении, кистевой бросок с места и в движении	2	1
96	12.04.2023		Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	1
97	14.04.2023		Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	1
98	17.04.2023		Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	1
99	19.04.2023		Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта	2	1
100	21.04.2023		Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта	2	1
101	24.04.2023		Тактика свободного нападения.	2	1
102	26.04.2023		Действие игрока без мяча, выход для получения мяча для броска.	2	1
103	28.04.2023		Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака ворот	2	1
104	01.05.2023		Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2	1
105	03.05.2023		Выбор позиции, момента для получения мяча.	2	1
106	05.05.2023		Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2	1
107	08.05.2023		Тактика свободного нападения.	2	1
108	10.05.2023		Выбор позиции, момента для получения мяча.	2	1
109	12.05.2023		Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2	1
<b>6. Тема: Инструкторская и судейская практика.</b>				<b>14</b>	<b>7</b>
110	15.05.2023		Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2	1
111	17.05.2023		Беседа: «Основные требования к дозировке	2	1

			тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».		
112	19.05.2023		Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по флорболу	2	1
113	22.05.2023		Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2	1
114	24.05.2023		<b>Текущий контроль</b> - зачёт / не зачёт: «Правила организации соревнований по флорболу».	2	1
115	26.04.2023		Учебные тренировки.	2	1
116	29.05.2023		Учебные тренировки.	2	1
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>	<b>1</b>
117	31.05.2023		<b>Промежуточная аттестация</b> соревнование.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>	<b>65</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>	<b>117</b>