


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)**

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22
E-mail: 1288@edu.mos.ru
ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

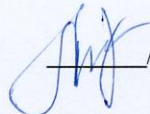
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: ФЛОРБОЛ

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

Количество часов обучения: 72

Возраст учащихся: 13-17 лет

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Курач Д.В.

город Москва
2016 год

Программа дополнительного образования **по Флорболу**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «ФЛОРБОЛ» разработана для обучения школьников обоих полов в возрасте от 7 до 16 лет игре во флорбол и составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации Флорбола России, регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

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 биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов – игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система.

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)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

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.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- индивидуально-групповые занятия

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

- Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

- Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальных разборах и по-элементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

- Комбинированные занятия — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и

показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

• **КОНТРОЛЬНЫЕ** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов).

Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: первый год обучения - уровень углубления (функциональная грамотность); второй, третий год обучения - профессионально - ориентированы (допрофессиональная компетентность);
- уровню действий: первый год обучения - репродуктивно эвристический; второй, третий год обучения - продуктивно-творческий;
- уровню освоения культурных ценностей: первый год обучения - ориентация, адаптация; Второй, третий год обучения - творческий.

В результате освоения программы первого года обучения каждый обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- знания по истории создания и развитию флорбола в стране и за рубежом;
- устойчивые знания разделов Правил и Регламентов флорбола, определяющих их применение на первом году обучения в игровой практике;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики;
- умения и навыки в объеме начального игрового опыта по технической и тактической подготовкам;
- поэтапно фиксированную динамику общего физического развития, нравственно-психологического состояния;

- знания и навыки спортивно-игровой дисциплины, этики в объеме программы и от участия в спортивно-массовых мероприятиях за период обучения;
- начальное умение самооценки для определения и принятия решения по продолжению обучения.

В результате освоения программы второго и третьего года обучения каждый обучаемый и группа (команда) в целом должны получить:

- дополнительный профессионально-ориентированный уровень знаний правил и Регламентов, обеспечивающий участие в отборочных соревнованиях за право выхода на российские соревнования;
- достаточный опыт игровой практики на уровне городских, областных и региональных соревнованиях, построенный на углубленной технической и тактической подготовке;
- положительную динамику по всем видам подготовки с зачетом по правилам и оценкой технической подготовки на уровне присвоения первичных разрядов;
- повышения уровня общего физического развития, улучшение психологического состояния;
- оценку знаний и навыков спортивно-игровой дисциплины и этики за период обучения;
- предварительную оценку профпригодности для спортивного отбора к дальнейшей подготовке;
- начальный опыт игровой практики Российского и Международного флорбола.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы — создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным 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 спортивные 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 и 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.
6. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Педагогическая целесообразность настоящей программы базируется:

на сегодняшних результатах в охвате детско-юношеского контингента, определяемых высоким интересом к обучению и занятиям флорболом; на реальных результатах в организации команд детско-юношеского флорбола за конкретный период на базе различных школ.

На очевидной пользе от реализации программы в воспитании и обучении детей флорболу и на принципах построения и реализации настоящей программы.

Федерация Флорбола Санкт-Петербурга, как официальный представитель Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга по организации и развитию флорбола, рассматривает педагогическую целесообразность настоящей программы, как одно из главных направлений для создания любительских и профессиональных клубов и команд по данному виду спорта, и принимает активное участие в реализации программы в части организации игровой практики обучаемых.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 7 до 16 лет. Особенности физического состояния, возрастного развития обучаемых по годам обучения и возрастным категориям учитываются в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению учебных упражнений, технических элементов и приемов игры. Набор и разбивка учебных групп (команд) по возрасту (полу) производится по рекомендациям Федерации Флорбола (и др. Федераций игровых видов спорта) с целью их возможного участия в официальных соревнованиях на начальных этапах подготовки. Формирование учебных групп и команд для обучения по настоящей программе производится на начальном этапе в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Возрастная категория группы	1	2	3	4	5
Год рождения	2007-2006	2005-2004	2003-2002	2001-2000	1999-1998
Возраст	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Пол	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые	Микст, однополые

Учебно-тематический план является основным инструментом для реализации настоящей программы и конкретизирует двухлетний срок обучения по уровню теоретических и практических знаний и навыков. Комплектация, отбор и распределение контингента по возрастным категориям и сроку обучения производятся с прохождением физдиспансера и обязательным допуском к занятиям, оформленным школьным врачом. При комплектации групп (команд) второго и третьего года обучения учет обучаемого в физдиспансере строго обязателен перевод обучаемого из группы первого года обучения в группу второго и второго года обучения производится по приказу директора, как учреждения дополнительного образования. Структура образовательного процесса по количеству обучаемых, учебной нагрузке и общему количеству учебных часов поясняется таблицей 2.

Таблица 2.

Год обучения	Кол-во обучаемых в	Нагрузка (астр. час)	Кол-во занятий в	Продолжит. занятия, час	Кол-во учебных
--------------	--------------------	----------------------	------------------	-------------------------	----------------

	группах (командах)		неделю		часов
1	15	3	3	1	108
2	15	3	3	1	108
3	15	3	3	1	108

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс обучения строится на принципе добровольности, неразрывен с общим развитием личности обучаемого и продуктивно происходит при выполнении педагогом и обучаемым следующих условий:

- систематически строгая организация посещаемости занятий;
- четкая ориентированность деятельности педагога и обучаемых на каждом занятии в соответствии с учебно-тематическим планом;
- учет педагогом эмоционально-психологических и других индивидуальных особенностей обучаемых на каждом занятии;
- создание и выдерживание требуемого этического и эмоционального фона занятий;
- широкое использование методов заинтересованности в обучении, контроля и оценки усвоения материала;
- строгое соблюдение правил организации и проведения спортивных занятий с точки зрения безопасности для здоровья обучаемых (игровая безопасность, переодевание и выдержка после занятий).

ОБЗОР ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

После набора и распределения по возрастным группам контингента обучаемых проводится беседа по порядку обучения, знакомство и подробная регистрация обучаемых, установление контакта и связи с родителями обучаемых.

В течение первого года обучения дети получают начальные знания Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, историю создания и развития этого вида спорта. На первых занятиях обучаемые знакомятся с идеологией игры, безопасностью при обучении игре. Наряду с постоянным знакомством с Правилами игры проводится опрос, тестирование и предварительное сравнение индивидуальных физических данных и особенностей обучаемых.

Далее начинается привитие начальных навыков общефизической подготовки (ОФП) будущих флорболистов на базе изучения комплексов упражнений и упражнений общекомандной разминки. Позднее (с 3,4 занятия), обучаемые знакомятся с упражнениями специальной физической подготовки, на базе которых далее начинается индивидуальная техническая подготовка (работа клюшкой, мячом). Начальные теоретические знания на

каждом занятии закрепляются практическим умением и навыками, проверка которых производится на каждом занятии игровой практикой. достаточное время в подготовке уделяется на каждом занятии для становления, формирования и развития психологического климата и общего эмоционального фона занятий.

В течение первого месяца занятий производится диспансеризация и оформление допуска к обучению флорболом, а также начальная диагностика и регистрация индивидуальных данных и особенностей каждого обучаемого. Важную роль на первом году обучения играет информация по состоянию и развитию флорбола в виде иллюстративного материала, видеозаписей соревнований и выступлений, повышающие интерес к занятиям и дающие ощущения реальной возможности приблизиться самим к этим событиям. Кроме того, в программу первого года обучения безусловно входит участие в соревнованиях среди соответствующих возрастных категорий в течение всего периода.

Основной упор на первом году обучения делается на становление и начальную подготовку по индивидуальной игровой технике, первичные навыки игры в команде на базе начальной тактической подготовки, становление и формирование спортивной дисциплины и этики на базе начального изучения правил и Регламентов флорбола. Обучение по программе и учебно-тематическому плану первого года заканчивается по плану рядом контрольных проверок знаний, умений и навыков, в том числе контрольной игровой практикой в турнирах и соревнованиях.

ОБЗОР ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

На основе полученной подготовки продолжается дальнейшее укрепление физического и психологического состояния на базе усложненных упражнений и комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Одновременно на каждом занятии производится углубленная правовая подготовка флорболистов на основе детального изучения Правил и Регламентов флорбола с отработкой стандартных положений в игровой практике, что к середине второго года обучения заканчивается сдачей зачетов. Как видно из учебно-тематического плана второго года обучения — увеличение учебного времени на техническую и тактическую подготовку (ТЕП, ТАП), проверку знаний, умений и навыков в игровой практике говорит о углубленной детальной проработке элементов ТЕП (ИТЕП) и ТАП и доведении уровня этой подготовки до присвоения первичных разрядов обучаемым, набравшим количество официальных игр до установленной нормы. Используемые принципы и методы обучения флорболу на втором году должны обеспечить ожидаемые результаты в возможности проведения игровой практики скоростного, тактически грамотного флорбола на грамотной правовой основе.

Реальным результатом окончания двухлетнего обучения по данной программе является спортсмен-флорболист (группа спортсменов, команда), готовые продолжить обучение в специальных отделениях ДЮСШ и др. спортивных учебных заведениях.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Настоящая программа — есть совокупность тем, видов и методов организации и проведения занятий, объединенных во времени, и состоит из трех частей: программы первого года обучения, программа второго года обучения и программа третьего года обучения.

Каждая из программ по году обучения состоит из тематических блоков, объединяющих виды и темы занятий по единой форме и общему количеству часов. Тематические блоки в программах первого второго и третьего годов обучения схожи между собой по форме, количеству часов и структуре каждого занятия в блоке. Различие между ними состоит в содержании тем первого, второго и третьего годов обучения по степени сложности, а в следствии этого, — в перераспределении учебного времени между видами и темами занятий, что конкретизируется учебно-тематическими планами трех годов обучения.

В таблице №3 приведена (как пример) структура одного занятия в одном из тематических блоков одной учебной программы, поясняющая принцип формирования учебно-методического плана.

Таблица 3.

№ Занятия	Содержание занятия по темам	Время	Распределение времени по видам занятий
		Мин	
	1. Общая физическая подготовка (ОФП). Командная и индивидуальная разминка. Бег 1000 м. Выполнение комплекса упражнений № 1,2	7	Время занятий распределяется по видам при составлении учебно-тематического плана
	2. Специальная физическая подготовка (СФП). Бег с ускорениями (+,-) бег с препятствиями боком, спиной вперед. Паление и подъем.	10	
	3. Правила и Регламенты флорбола (ПрПФ) Правила МФ, раздел 2, пп.2.1-2.5. Чтение, показ, опрос выборочно (для закрепления в п.4,5,б).	5	
	4. Индивидуальная техническая подготовка (ИТЕП). Отработка приема и передачи на месте, в движении слева, справа, спиной вперед. Продолжение отработки ведения мяча открытой стороной клюшки .Броски и удары сходу.	10	
	5. Техническая подготовка(ТЕП) Отработка стандартны положений в численном меньшинстве (штрафные удары, ввод,	14	

	вбрасывание, спорный мяч). плана. Приемы игры в контратаках при численном меньшинстве.		
	6. Тактическая подготовка (ТАП). Тактические схемы в атаке от обороны (1,2). Отработка по-парно.	14	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Блоки занятий	
	Месяц	Итого
	Темы занятий	
1	Организационное занятие ВВЕДЕНИЕ	2,0
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	8,8
3	Специальная физическая подготовка(СФП)	11,0
4	Правила и регламенты флорбола (ПрРФ)	7,4
5	Индивидуальная техническая подготовка(ИТЕП)	14,0
6	Техническая подготовка (ТЕП)	25,0
7	Тактическая подготовка (ТАП)	24,8
8	Турниры и соревнования (ТС)	8,0
9	Диагностика (Д)	7,0

	Итого:	108

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ за ня тия	Тема занятия	Содержание темы занятия	Всего часов	Виды занятий								
				Учебные				Контрольный				
				Тео р.	Комб .	Прак т.	Ито г пр- ка	К О	НТ О	Заче т	Д	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1-8	Введение	Организационные мероприятия по набору, анкетированию и информации по обучению. Входная диагностика. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Идеология игры, принцип и методы обучения по программам. Порядок обучения, расписание занятий. Общие сведения по соревнованиям.	2,0	1,6	-	-	-	-	0,4	-	-	-
	ОФП	Цели и задачи ОФП. Основные требования к обучению и выполнению. Рассказ и показ комплекса упражнений № 1 (по-очередно на	1,2	0,2	-	1,0	-	-	-	-	-	-

	каждом занятии). Выполнение упражнений.											
СФП		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПрРФ	Знакомство с Правилами флорбола, общий обзор. Изучение разделов 1,2,3 последовательно на каждом занятии. Понятие о Регламентах флорбола.	1,2	1,0	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-
ИТЕП	Знакомство со спортивным инвентарем флорбола. Изучение правил хвата использования его в игре. Привитие навыков ведения мяча, правил и приемов передачи. Отработка упражнений приема и передачи мяча (№1-№8).	3,0	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-
ТЕП	Знакомство с правилами и порядком командной ТЕН. Основные приемы и упражнения ТЕН по приему, остановке и ведению мяча. Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам. Основные упражнения и методы их выполнения.	2,4	1,0	1,4	-	-	-	-	-	-	-	-
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ТАП	Понятие тактики во флорболе, роль и значение	2,2	1,0	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-

		тактической подготовки. Основные направления изучения тактики на начальном периоде подготовки. Теоретические разборы тактических схем и установок на игру, показ и анализ видеозаписей.										
	ТС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8- 16	ОФП	Выполнение общекомандной разминки. Отработка навыков в выполнении комплекса №1 на каждом занятии.										
	СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ПрПФ	Продолжение изучения Правил (разделы 3,4,5) на каждом занятии, детальные разборы правил.	1,4	1,0	0,4	-	-	-	-	-	-	-
	ИТЕП	Индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча по упражнениям №1-8, прием и остановка мяча корпусом, ногой клюшкой (упр. №9-16).	3,0	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	-	-
	ТАП	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Тактические элементы	2,2	1,0	-	-	1,2	-	-	-	-	-

		игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.										
	ТЕП	По-элементная отработка технических приемов в парах. Отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения. Понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	2,4	1,0	1,0	0,4	-	-	-	-	-	-
	ТС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	Окончание входной диагностики, постановка на учет в ФД	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	ОФП	Выполнение общекомандной разминки и комплекса упражнений №1. Понятие и необходимость индивидуальной разминки.	2,4	-	-	2,4	-	-	-	-	-	-
17	СФП	Понятие СФП, объем упражнений на период Подготовки, теория и практика упражнений №1-4.	2,0	-	1,0	1,0	-	-	-	-	-	-
32	ИТЕП	Продолжение отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП. Ведение мяча боком и	2,0	-	1,0	1,0	-	-	-	-	-	-

		спиной вперед. Постоянные повторения пройденного.											
	ТЕП	Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском). Подключение знания и навыков, отрабатываемых на ИТЕП.	4,8	0,8	1,0	2,0	1,0	-	-	-	-		
	ТАП	Теоретическая, комбинированная и практическая отработка схемы №1 (игра за воротами в парах и тройках).	5,4	1,4	2,0	-	2,0	-	-	-	-		
	ТС	Участие в районном турнире среди команд данной возрастной категории.	2,0	-	-	-	2,0	-	-	-	-		
	Д	Проверка нормативов ОФП, СФП. Контрольный опрос по правилам.	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0	
	ПрПФ	Продолжение изучения Правил (разделы 5,6,7) на каждом занятии последовательно с беглым опросом.	2,4	1,8	-	-	-	0,6	-	-	-		
3	3 - ОФП 5 6	Выполнение общекомандной - индивидуальной разминки и комплекса упражнений №1.	3,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-		

СПФ	Закрепление и выполнение упражнений СФП (4-8), продолжение изучения упражнений применительно к игровой практике. Изучение элементов падения.	5,0	1,5	1,5	2,0	-	-	-	-	-
ПрРФ	Повторение разделов Правил (1-7 + применение). Проведение конкретного опроса (100% охват). Сведения о Регламентах.	2,4	1,0	-	-	-	1,4	-	-	-
ИТЕП	Продолжение отработки навыков технических приемов. Изучение (детальное) классификация ударов. Начало практической отработки.	3,0	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	-
ТЕП	Продолжение отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 4x4.	9,4	-	-	4,4	5,0	-	-	-	-
ТАП	Продолжение отработки схемы №1. теоретическая и комбинированная отработка схемы №2 (игра в меньшинстве 4x5) в - обороне.	11,0	2,0	2,0	2,0	5,0	-	-	-	-
ТС	Участие в зимнем турнире. Участие в	4,0	-	-	-	4,0	-	-	-	1,0

		отборочных соревнованиях по возрастной категории.										
	Д	100% проверка знаний Правил. Оценка уровня ТЕП и ТАП.	1,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого по блоку №3 24 занятия			39	5,5	4,5	12, 6	14, 0	1, 4				1, 0

4	57- 72	ОФП	Выполнение индивидуальной и командной разминки. Комплекс упражнений №1. Контрольное занятие по усвоению комплекса.	2,0	-	-	1,0	-	-	1,0	-	-	
		СФП	Отработка навыков выполнения упражнений (1-8), контрольное занятие по усвоению СФП.	4,0	-	-	2,0	-	-	2,0	-	-	
		ПрРФ	Повторение всех разделов Правил. Контрольная проверка знаний правил и Регламентов факультативно при ТЕН и ТАП.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ИТЕП	Отработка навыков выполнения ударов. Изучение и детальная проработка технических приемов выполнения ударов. Классификация бросков(ударов).	3,0	-	1,5	-	1,5	-	-	-	-	-
		ТЕП	Продолжение отработки технических приемов	6	-	-	3,0	2,0	-	1,0	-	-	-

		в командной игровой практике. Контрольная проверка, оценка.										
	ТАП	Отработка навыков выполнения схемы 1 (варианты) и схемы (варианты). Контрольная проверка, оценка.	24,0	-	-	-	2,0	-	2,0	-	-	-
	ТС	Участие в турнирах и соревнованиях среди данной возрастной категории. Отборочные игры.	2,0	-	-	-	2,0	-	-	-	-	-
	Д	Анализ КО,НТО и результатов промежуточных диагностик для формирования общей оценки и результатов обучения.	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0
Итого по блоку №4 16 занятий			23	-	1,5	6,0	7,5	-	6,0	-	2,0	
Всего по первому году обучения 72 занятия			108	19,8	17,5	27,4	27,7	2,6	6,0	-	7,0	

Принятые обозначения:

ОФП- общефизическая подготовка. СФП- специальная подготовка. ПрРФ — Правила и Регламенты флорбола.

ИТЕП — индивидуальная техническая подготовка. ТЕН — техническая подготовка. ТАП — тактическая подготовка.

ТС- турниры и соревнования. КО- контрольный опрос.

НТО- нормативно-тестовая оценка

