

АО «БЫТ»
физкультурно-оздоровительный комплекс
спортивный клуб «Двина»

Принята на заседании
методического совета
от « ___ » _____ 2025 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «БЫТ»
_____/Крошкин М.Е./
« ___ » _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФЛОРБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Талдонов Александр Сергеевич, тренер-преподаватель

Романкова Ирина Викторовна, инструктор-методист

Бушкова Любовь Николаевна, начальник спортивного клуба

г. Новодвинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план и содержание программы стартового уровня.....	10
3. Учебный план и содержание программы базового уровня.....	15
4. Учебный план и содержание программы продвинутого уровня.....	20
5. Оценка итогов реализации программы.....	26
6. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	27
7. Список литературы.....	30
Приложение №1 «Календарный учебный график стартового уровня».....	
Приложение №2 «Календарный учебный график базового уровня».....	
Приложение №3 «Календарный учебный график продвинутого уровня».....	
Приложение №4 «Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки».....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательном процессе

Актуальность

Состояние здоровья детей и современной молодежи требует приоритетного внимания. Решить задачу формирования здорового образа

жизни у подрастающего поколения помогают занятия в спортивных группах дополнительного образования, которые способствуют физическому развитию, закаливанию занимающихся, тренируют силу, выносливость, быстроту, гибкость и другие качества, отличающие здорового человека от физически немощного.

Флорбол – динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников. Это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки обучающегося.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона. Чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Программа доступна для обучения всех категорий детей и подростков вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду следующих преимуществ флорбола:

- возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучающегося, 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 (мини-футбол, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых;

Практическая значимость

Обучение флорболу дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность перед участниками команды за выполнение технических приемов, психологическую совместимость, поддерживает нормальное эмоциональное состояние обучаемого. На конкретных примерах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Направленность и вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

I – стартовый уровень;

II – базовый уровень;

III – продвинутый уровень.

Цель и задачи программы

Цель программы – приобщить обучающихся к активным занятиям флорболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы **стартового уровня** – знакомство с видом спорта флорбол, с основными элементами.

Задачи:

1. Познакомить с историей флорбола;
2. Познакомить с основными элементами игры;
3. Отработать основные элементы;
4. Научить играть в команде;
5. Развивать физические качества.

Цель программы **базового уровня** – развитие физических качеств, овладение техническими приемами игры во флорбол.

Задачи:

1. Обучить техническим и тактическим навыкам игры во флорбол
2. Обучить правилам игры во флорбол;
3. Воспитать дисциплинированность и ответственность;
4. Воспитать потребность к систематическим занятиям;
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.

Цель программы **продвинутого уровня** – совершенствование технических и тактических приемов во флорболе.

Задачи:

1. Воспитать настойчивость в достижении поставленной цели;
2. Развивать воображение, умение следить за ходом игры, анализировать свои действия;
3. Развивать степень индивидуальной самооценки, самоконтроля.
4. Обучить основам судейства.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Прогнозируемые результаты программы **стартового уровня**

По окончании освоения программ стартового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Историю флорбола;
2. Основы игры во флорбол, основные элементы.

Будут уметь:

1. Овладеют основными приемами во флорболе;
2. Приобретут навыки общения в игре;
3. Будут уметь технически правильно осуществлять двигательные действия.

Прогнозируемые результаты программы **базового уровня**

По окончании освоения программ базового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Правила игры во флорбол;
2. Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Нормативные требования по физической и технической подготовке.

Будут уметь:

1. Осваивать тактические приемы игры во флорбол;
2. Эффективно взаимодействовать в составе команды, владеть культурой общения;
3. Проявлять стойкий интерес к занятиям;
4. Готовиться к соревнованиям.

Прогнозируемые результаты программы **продвинутого уровня**

По окончании освоения программ продвинутого уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Системы проведения соревнований по флорболу;
2. Способы психологической подготовки;

3. Формы самоконтроля в процессе занятий;
4. Правила в судействе.

Будут уметь:

1. Овладеют навыками судейства игры во флорбол;
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
3. Правильно выбирать тактические комбинации, целесообразные в игре.

Способы проверки освоения программы

На всех уровнях реализации программы применяются следующие способы проверки результатов освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- зачет;
- открытое занятие;
- соревнования между командами других групп, соревнования на муниципальном (базовый уровень) и региональном (продвинутый уровень) уровне;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Особенности возрастной группы для реализации программы:

Программа рассчитана на обучение детей и подростков разного уровня с 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Программа общедоступная, предоставляет возможность участникам программы, не получившим ранее практики занятий флорболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям флорболом.

Программа предоставляет каждому участнику программы право на стартовый доступ к любому из уровней в зависимости от степени его

подготовки к освоению содержания программы исходя из диагностики и стартовых возможностей.

Место реализации программы

Спорткомбинат «Двина» ФОК АО «БЫТ»

Адрес: 164900, РФ, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Фронтовых бригад, д. 10

Продолжительность обучения по программе

Каждый уровень программы реализуется в течение календарного года.

Инвариативная часть программы рассчитана на 36 недель, вариативная (каникулярное время) на 7 недель.

1. Стартовый уровень

Общее количество часов в год – 129. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Нормы наполнения групп – 15 человек.

2. Базовый уровень

Общее количество часов в год – 193,5. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Нормы наполнения групп – 14 человек.

3. Продвинутый уровень

Общее количество часов в год – 225,75. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,75 часа. Нормы наполнения групп – 12 человек.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Учебный план стартового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контроля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	34	12	22	3	1	2	зачет
3	Специальная физическая подготовка	12	3	9	3	1	2	опрос зачет
4	Техническая подготовка	14	3	11	3	1	2	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	14	2	12	3	1	2	опрос зачет
6	Игры	24	2	22	6	-	6	игра
7	Контрольные нормативы	3	1	2	2	-	2	зачет
	Всего часов:	108	30	78	21	5	16	
	Итого часов:	129						

Содержание программы стартового уровня

Теоретическая подготовка – 8 часов.

Введение. Самоконтроль. Правила техники безопасности и пожарной защиты

Организационные вопросы. Знакомство с задачами на учебный год. Понятие о самоконтроле. Основные причины, вызывающие травмы во флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Беседа. Опрос.

Ознакомление с флорболом. Правила игры.

Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.

Опрос.

Гигиена, врачебный контроль.

Общие понятие о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

Опрос.

Изучение техники и тактики игры

Изучение и анализ техники основных приемов. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Основные понятия о тактике игры.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 37 часов

Теория – 13 часов

Понятия об общей физической подготовке. Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Беседа. Опрос.

Практика – 24 часа

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки, наклона, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

Упражнения для ног: поднимание на носки; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в различных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, с бросками и ловлей мячей.

Упражнения с флорбольными мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30-40 м, низкий старт и стартовый разбег, челночный бег 3*10, прыжки в длину с места.

Зачет.

Специальная физическая подготовка – 15 часов

Теория – 4 часа

Понятия о специальной физической подготовке. Значение и техника выполнения специальных физических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Беседа. Опрос.

Практика – 11 часов

Упражнения для развития быстроты. Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных положений в различных

направлениях. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча. Игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера (овладение мячом и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многоскоки, прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 – 5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые на максимальную скорость.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. Передача мяча в движущую цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Подвижные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Зачет.

Техническая подготовка – 17 часов

Теория – 4 часа

Понятия о технике флорболиста. Значение и правильность выполнения базовых элементов.

Беседа. Опрос.

Практика – 13 часов

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).

Техника остановки, приёма, передачи, броска мяча.

Техника передвижения. Ведения мяча.

Техника владения клюшкой.

Обучение хвату клюшки.

Зачет.

Тактическая подготовка – 17 часов

Теория – 3 часа

Основные элементы игровых схем в обороне и атаке. Контроль ситуации на площадке.

Беседа. Опрос.

Практика – 14 часов

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

Атака у ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Зачет.

Игры – 30 часов

Теория – 2 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа. Опрос.

Практика – 28 часов

Игра в флорбол, баскетбол.

Зачет.

Контрольные нормативы – 5 часов.

Теория – 1 час

Правильность выполнения контрольных упражнений. Правила игры.

Опрос. Беседа.

Практика – 4 часа

Сдача контрольных нормативов

Зачет.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Учебный план базового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	36	3	33	4	1	3	тест
3	Специальная физическая подготовка	23	3	20	2,5	0,5	2	опрос зачет
4	Техническая подготовка	30	3	27	4	1	3	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	28	3	25	3	-	3	опрос зачет
6	Игры	32	2	30	15	1	14	игра
7	Контрольные нормативы	6	1	5	2	-	2	зачет
	Всего часов:	162	22	140	31,5	4,5	27	
	Итого часов:	193,5						

Содержание программы базового уровня

Теоретическая подготовка - 8 часов.

Вводное. Самоконтроль, техника безопасности: Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Права и обязанности обучающихся. Причины, вызывающие травмы во флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Правила игры флорбол. Правила игры. Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Знание спортивных соревнований.

Гигиена, врачебный контроль. Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации. Закаливание.

Изучение и анализ техники и тактики игры. Изучение и анализ техники основных приемов. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Основные понятия о тактике игры. Основы тактики в нападении и защите. Действия вратаря и игроков.
Опрос.

Общая физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 4 часа.

Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Опрос.

Практика – 36 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки, наклона, повороты, вращения туловища в различных исходных

положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

Упражнения для ног: поднимание на носки; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в различных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, с бросками и ловлей мячей.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с флорбольными мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30-40 м, низкий старт и стартовый разбег, челночный бег 3*10, эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 200 м; прыжки в длину с места.

Подвижные игры: Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию.

Зачет.

Специальная физическая подготовка – 25,5 часов.

Теория – 3,5 часа.

Теоретические основы СФП. Важность специальной физической подготовки.

Опрос.

Практика – 22 часа.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью резкими остановками, внезапное изменение скорости направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча. Игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера (овладение мячом и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многоскоки, прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 – 5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы. Передача мяча в движущую цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Подвижные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Зачет.

Техническая подготовка – 34 часа.

Теория – 4 час.

Техника и способы приёма, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки. Правила по технике безопасности.

Опрос.

Практика – 30 часов.

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).

Техника передвижения.

Передача, ведение, остановка, удары, проброс мяча. Броски по воротам.

Техника владения клюшкой. Ознакомление с техникой подброса мяча.

Зачет.

Тактическая подготовка - 31 час.

Теория – 3 часа

Понятия защита, нападение. Элементы игровых схем в обороне и атаке.

Стандартные положения. Правила замены игроков. Техника безопасности.

Опрос.

Практика – 28 часов

Замена игроков. Обводка игроков.

Розыгрыш мяча на средней линии, у ворот.

Комбинации 2*1, 1*1, 3*2, 4*3.

Тактика игры в нападении, в защите. Тактика игры вратаря.

Атака у ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Розыгрыш, обыгрыш и перехват мяча. Отбор мяча.

Зачет.

Контрольные нормативы – 8 часов.

Теория – 1 час

Правильность выполнения контрольных упражнений. Правила игры.

Опрос.

Практика – 7 часов

Соревнования, контрольные нормативы.

Зачет.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Календарный план продвинутого уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теори я	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	-	-	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	4	1	3	тест
3	Специальная физическая подготовка	32	3	29	3,75	0,75	3	опрос зачет
4	Техническая подготовка	40	3	37	6	1	5	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	38	3	35	6	1	5	опрос зачет
6	Игры	34	2	32	15	1	14	игра
7	Контрольные нормативы	8	1	7	2	-	2	зачет
	Всего часов:	189	22	167	36,75	4,75	32	
	Итого часов:	225,75						

Содержание программы продвинутого уровня

Теоретическая подготовка – 7 часов

Теория – 7 часов

Вводное. Самоконтроль, техника безопасности: Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Права и обязанности обучающихся. Травмы во флорболе. Одежда и инвентарь. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.

Правила игры флорбол. Правила игры. Появление и развитие флорбола. Флорбол в России. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Обязанности судей. Судейство игр. Знание спортивных соревнований.

Гигиена, врачебный контроль. Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации. Закаливание. Режим дня спортсмена.

Изучение и анализ техники и тактики игры. Изучение, анализ и совершенствование технических и тактических приёмов. Понятие о спортивной технике и тактике игры. Характеристика технических приёмов флорбола. Действия вратаря и игроков.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 34 часа

Теория – 4 часа

Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Техника безопасности.

Опрос.

Практика – 30 часов

Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных движений и вестибулярного аппарата: прыжки на одной ноге и со сменой ног; прыжки в различных направлениях, лицом и спиной вперед; бег с различной постановкой ног; бег из различных положений.

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибание, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: формирование правильной осанки: наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Отработка упражнений для мышц ног: ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; ходьба в приседе и полуприседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища; попеременное сгибание и разгибание рук; приседания с партнером.

Зачет.

Специальная физическая подготовка – 35,75 часа

Теория – 3,75 часа

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений СФП применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила по технике безопасности.

Опрос.

Практика – 32 часа

Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину, тройной прыжок, с места; прыжки на скакалке.

Выполнение беговых упражнений: бег с резкими остановками и последующими стартами; рез с различной интенсивностью.

Выполнение упражнений с различными мячами(футбольными, баскетбольными, набивными): сгибание и разгибание рук; маховые и круговые движения; броски на дальность; ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения: падение с перекатом на правый и левый бок; падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость: рывки из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу; бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед; по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м; ловля и быстрая передача мяча, ускорения.

Спортивные игры: футзал, баскетбол, ручной мяч.

Зачет.

Техническая подготовка – 46 часов

Теория – 4 часа

Изучение классификация бросков (бросок с места, с ходу, бросок-щелчок).

Техника и способы приёма, ведения и передачи мяча различными способами.

Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

Опрос

Практика – 42 часа

Совершенствование стойки флорболиста (высокая, средняя, низкая).

Техника остановки, приёма, передачи, броска мяча.

Техника передвижения. Ведения мяча.

Техника владения клюшкой.

Финты, Буллит, Щелчок.

Зачет

Тактическая подготовка – 44 часа

Теория – 4 часа

Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Опрос

Практика – 40 часов

Замена игроков. Обводка игроков. Розыгрыш мяча на средней линии, у ворот.

Комбинации 2*1, 1*1, 3*2, 4*3. Игры в неполных составах.

Тактика игры в нападении, в защите. Тактика игры вратаря.

Атака, контратака у ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Розыгрыш, обыгрыш и перехват мяча. Отбор мяча.

Зачет

Игра – 49 часов

Теория – 3 часа

Правила игры. Комбинации.

Опрос.

Практика – 46 часов

Игры в флорбол, футзал, баскетбол.

Зачет.

Контрольные нормативы – 10 часов

Теория – 1 час

Правильность выполнения контрольных упражнений. Правила игры.

Опрос.

Практика – 9 часов

Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Зачет.

5. ОЦЕНКА ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностика результатов;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- сдача контрольных нормативов.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2-3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры во флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения;

Сдача контрольных нормативов (приложение №4) организована в виде соревнований «Будь готов!», в которых все участники программы получают дипломы, с результатами тестирования.

На базовом и продвинутом уровне обучающиеся участвуют в соревнованиях на муниципальном и областном уровне, таких как первенство муниципальных образований и первенство Архангельской области.

Участники программы, освоившие программу соответствующего уровня и успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группы следующего уровня.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и методы обучения

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- подгрупповая;
- фронтальная.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию.

Медицинский контроль

Медицинское обследование участников программы на стартовом и базовом уровнях проводится в начале учебного года, на продвинутом – в начале и середине учебного года.

Материально-техническое обеспечение

Состав помещений для занятий спортом и их площади соответствуют СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивный зал размером 41,8 х 17,2 м оснащен:

- Воротами для игры в флорбол;
- Разметкой поля (ширина 16 м, длина 38 м, толщина линии 5 см);
- Зоной безопасности (1,5-2м) с местами для запасных игроков;
- Местами для зрителей;
- Раздевальными помещениями с душевыми.

Характеристика условия естественного и искусственного освещения, вентиляции и микроклимата:

- температура воздуха в спортивном зале соответствует пределам 17-20°C;
- относительная влажность воздуха 40-60%;
- уровень освещенности вертикальной и горизонтальной плоскостей - составлять не менее 200 лк.

Характеристика спортивного инвентаря, его исправность и условия хранения

Для проведения занятий в секции по флорболу имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота флорбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	3
2	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	штук	20
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	3
4	Макет поля с магнитными фишками	штук	1

5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки (конус для штанги)	штук	5
7	Манишка (двух цветов)	штук	14
8	Мяч для флорбола	штук	30
9	Клюшка для флорбола	штук	25

Спортивный инвентарь находится в исправном состоянии и хранится в специально отведенном месте.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
2. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. - № 4 (86). – С. 15-20
3. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./Олин В.Н., г.Ульяновск, 2010. – 53 с.
4. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2011.- 71с.
5. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы. - М., Просвещение, 2011.
6. Флорбол. Пособие по обучению. Начальный уровень - Перспектива, 2013. - 44 стр.
7. Железняк, Д.Ю. Совершенствование спортивного мастерства. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2012. – 400с.
8. Новикова, Т.В. Педагогические условия организации физического воспитания дошкольников в учреждениях дополнительного образования [Текст] / Т.В. Новикова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2017. – с.109-112.
9. Олин, Н.В. Технологии спортивной тренировки во флорболе. – Москва, Директ Медиа, 2018. – 236 с.

Календарный учебный график стартового уровня

Занятия 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа.

№ занятия	Ме-сяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия	
1	сентябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Введение. Самоконтроль. Правила техники безопасности и пожарной защиты. Игра.	беседа	Спортзал	
2		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Ознакомление с флорболом. Правила игры. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
3-4		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Стойка флорболиста. Игра.	зачет	Спортзал	
5		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы	беседа/ зачет	Спортзал	
6		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Техника владения клюшкой. Игра.	зачет	Спортзал	
7-8		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Стойка флорболиста и техника владения клюшкой. Игра.	зачет	Спортзал	
9		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Стойка флорболиста. Игра.	зачет	Спортзал	
10-11		октябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Гигиена, врачебный контроль. ОФП. СФП. Техника владения клюшкой. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
12			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Остановка мяча. Игра.	зачет	Спортзал
13	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	СФП. Обучение хвату клюшки. Игра.	зачет	Спортзал	
14-15	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. Приём мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
16	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП. Остановка мяча. Игра	Педагогическое наблюдение	Спортзал	
17-18		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Приём мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
19		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Техника игры. ОФП. Остановка мяча. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
20		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Упражнения с флорбольными мячами.	зачет	Спортзал	
21-22		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Техника выполнения броска. Игра.	зачет	Спортзал	
23-24		декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Правила хвата и использование его в игре.	зачет	Спортзал
25	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Техника передвижения. Игра.	зачет	Спортзал	
26	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. СФП. Передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал	

27-28		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	СФП. Стойка флорболиста. Игра.	Открытое занятие	Спортзал	
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры, соревнования, их организация и проведение. ОФП. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
30		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы.	зачет	Спортзал	
31-32	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	СФП. Прием и передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал	
34-35		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Изучение техники и тактики игры. ОФП. Техника выполнения броска мяча. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет	Спортзал	
37-38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Прием и передача мяча в парах на месте. Игра.	зачет	Спортзал	
39		Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Ведение и передачи мяча. Игра.	Педагогическое наблюдение	Спортзал	
40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Техника передвижения. Игра.	зачет	Спортзал	
41-42		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Стойка флорболиста. Игра.	зачет	Спортзал	
43-44		февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Правила игры. ОФП. Ведения мяча. Игра.	зачет	Спортзал
45			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет	Спортзал
46	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Ведение мяча.	зачет	Спортзал	
47-48	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. Прием и передача мяча в парах. Игра.	зачет	Спортзал	
49-50	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	СФП. Тактика игры полевых игроков. Игра.	зачет	Спортзал	
51	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Передачи мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
52-53	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал	
54		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП. Тактика защиты.	зачет	Спортзал	
55-56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Передачи мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
57		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет	Спортзал	
58-59		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Техника передвижения. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра в нападении.	зачет	Спортзал	
61-62		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал	
63		апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Ведение мяча.	Педагогическое наблюдение	Спортзал
64	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал	
65-66	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. Остановка мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
67	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	СФП. Ведение мяча и передача. Игра.	зачет	Спортзал	
68-69	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Бросок мяча. Игра.	зачет	Спортзал	

70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра в защите.	зачет	Спортзал
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Остановка, передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал
73	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет	Спортзал
74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Правила игры. ОФП. Атака у ворот. Игра.	Опрос/ зачет	Спортзал
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Остановка мяча. Игра.	зачет	Спортзал
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Тактика игры в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
80		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Передачи мяча. Игра.	Открытое занятие	Спортзал
81-82	июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Бросок мяча. Игра.	зачет	Спортзал
83		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП. Игра.	зачет	Спортзал
84		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Итоговое занятие. ОФП. СФП. Игра.	промежуточная аттестация	Спортзал
85		Учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
		Всего часов	129			

Календарный учебный график базового уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,5	Введение. Самоконтроль. Техника безопасности.	беседа/ опрос	Спортзал
2		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения. Игра	зачет	Спортзал
3-4		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Правила игры, соревнования, их организация и проведение. ОФП. СФП. Ведение мяча различными способами. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
5		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП. Замена игроков. Игра.	зачет	Спортзал
6		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы. Игра.	беседа/ зачет	Спортзал
7-8		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Стойка флорболиста. Техника передвижения. Игра.	зачет	Спортзал
9-10		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Характеристика основных технических приёмов. Игра.	зачет	Спортзал
11-12		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Имитация обводки игрока стоя на месте. Игра.	зачет	Спортзал
13		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Имитация обводки игрока в движении. Игра.	зачет	Спортзал
14-15		октябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Гигиена, врачебный контроль. ОФП. Ведение и передачи мяча. Игра.	педагогическое наблюдение
16	Беседа/учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. СФП. Удары по катящему, стоячему мячу с места. Игра.	зачет	Спортзал
17	Беседа/учебно-тренировочное занятие		1,5	СФП. Ведение мяча без отрыва от клюшки. Игра.	зачет	Спортзал
18	Беседа/учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Розыгрыш мяча на средней линии. Остановка мяча.	зачет	Спортзал
19-20	Беседа/учебно-тренировочное занятие		3,0	Изучение техники и тактики игры. ОФП. СФП. Удар подсечкой в виде передачи или	опрос/ зачет	Спортзал

				броска по воротам. Игра		
21-22		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	СФП. Удар нажимом в виде передачи или броска по воротам.	зачет	Спортзал
23		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения. Игра.	зачет	Спортзал
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Соревнования.	зачет	Спортзал
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Умение ориентироваться на игровой площадке. Игра.	зачет	Спортзал
27-28	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Удары по мячу. Передачи. Игра.	зачет	Спортзал
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Передачи мяча в парах, тройках, четверках.	зачет	Спортзал
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Изучение техники и тактики игры. ОФП. СФП. Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперников. Обманные движения за счет торможения. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Розыгрыш мяча на средней линии. Остановка мяча лопастью клюшки.	зачет	Спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперников. Обманные движения за счет торможения. Игра.	зачет	Спортзал
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП. Передачи мяча в парах, тройках, четверках. Игра.	зачет	Спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
41-42		декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП. СФП. Ведение, передача, бросок. Буллит. Игра.	зачет
43	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Обучение передачи мяча в квадратах с различным сочетанием игроков 3*2, 4*3. Игра.	зачет	Спортзал
44-45	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Перехват продольной и диагональной передачи. Игра. Выбор места для	зачет	Спортзал

			отбора мяча.		
46-47		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Отбор мяча. Игра.	зачет Спортзал
48-49		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил. Игра.	зачет Спортзал
50		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Розыгрыш. Игра.	Открытое занятие Спортзал
51-52		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Ведение, остановка, удар. Игра.	зачет Спортзал
53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Замена игроков. Игра.	зачет Спортзал
54-55	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Контрольные нормативы. Игра.	зачет Спортзал
56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра.	зачет Спортзал
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Тактика нападения. Игра.	зачет Спортзал
59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Совершенствование бросков по воротам из различных положений. Игра.	зачет Спортзал
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Игра.	зачет Спортзал
62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x1. Игра.	зачет Спортзал
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра в неполных составах.	зачет Спортзал
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Соревнования.	зачет Спортзал
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Розыгрыш различных комбинаций. Игра.	зачет Спортзал
68-69		февраль	Учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Совершенствование бросков по воротам из различных положений. Игра.
70	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Игра в неполных составах. Игра.	зачет Спортзал
71-72	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Буллит. Тактика игроков и вратаря. Игра.	педагогическое наблюдение Спортзал
73	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».	зачет Спортзал
74-75	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. Игра в неполных составах. Игра.	зачет Спортзал
76	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	СФП. Розыгрыш мяча. Игра.	зачет Спортзал
77-78	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Ведение мяча различным расположением рук (высокое, среднее, низкое). Игра.	зачет Спортзал

79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Соревнования.	зачет	Спортзал	
80-81		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Буллит. Тактика игроков и вратаря. Игра.	зачет	Спортзал	
82-83	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Бросок мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Игра.	зачет	Спортзал	
84		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Теория. Правила игры. ОФП. Игра.	Опрос/ зачет	Спортзал	
85-86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Ведение мяча. Проброс мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
87-88		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Правила игры. ОФП. Розыгрыш стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал	
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Совершенствование бросков по воротам из различных положений. Игра.	зачет	Спортзал	
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Розыгрыш мяча на средней линии. Игра.	зачет	Спортзал	
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра в неполных составах. Игра.	зачет	Спортзал	
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Изучение техники и тактики игры. ОФП. СФП. Отбор мяча. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
95-96		апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
97			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Тактика игры вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
98	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал	
99	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Атака у ворот. Игра.	зачет	Спортзал	
100-101	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Техника передвижения, проброс мяча. Игры в неполных составах.	зачет	Спортзал	
102-103	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Розыгрыш мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
104	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Розыгрыш комбинаций. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал	
105-106	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	ОФП. СФП. Замена игроков. Игра.	зачет	Спортзал	
107	май		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
108-			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Розыгрыш комбинаций. Игра.	зачет	Спортзал

109					
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Совершенствование бросков по воротам из различных положений. Игра.	зачет Спортзал
111-112		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Ведение, передача, бросок мяча. Игра.	зачет Спортзал
113		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Обводка игроков. Игра.	зачет Спортзал
114-115		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Броски мяча. Игра.	Открытое занятие Спортзал
116-117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Остановка мяча. Игра.	зачет Спортзал
118-119		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Итоговое занятие. ОФП. СФП. Ведение мяча. Игра.	промежуточная аттестация Спортзал
120-121	ИЮНЬ	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Обводка игроков. Игра.	зачет Спортзал
122		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы.	зачет Спортзал
123-124		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Игра в неполных составах. Игра.	зачет Спортзал
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет Спортзал
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Розыгрыш комбинаций. Игра.	зачет Спортзал
128		Учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет Спортзал
129		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра.	зачет Спортзал
			Всего часов	193,5	

Календарный учебный график продвинутого уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,75 часа.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,75	Вводное занятие. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. Техника безопасности.	опрос	Спортзал
2		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	беседа	Спортзал
3-4		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал
5		Учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Ведение, передачи, отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
6		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Контрольные нормативы.	аттестация	Спортзал
7-8		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Техническая подготовка по приёму, ведению и передачи мяча	зачет	Спортзал
9-10		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Бросок мяча. Игра	зачет	Спортзал
11-12		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Передачи мяча вперед, назад, в стороны. Игра.	зачет	Спортзал
13		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Удары по катящему, стоячему мячу с места. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
14-15		октябрь	Учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Совершенствование техники	зачет
16	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
17	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. Ведение мяча различными способами. Игра.	зачет	Спортзал
18	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. СФП. Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	открытое занятие	Спортзал
19-20	учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. Совершенствование бросков по воротам из различных положений. Игра.	зачет	Спортзал
21-22	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. Обучение «щелчок».	зачет	Спортзал
23	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. СФП. Взаимодействие в парах с це-	зачет	Спортзал

				лью выхода на свободное место, игра в «стенку».		
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Буллит. Совершенствование техники игроков и вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Розыгрыш мяча на средней линии. Игра.	зачет	Спортзал
27-28	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Игра в неполных составах.	зачет	Спортзал
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Теория. Правила игры. ОФП. СФП. Финты.	зачет	Спортзал
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Соревнования	зачет	Спортзал
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Игра.	зачет	Спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Совершенствование приемов передачи мяча. Игра.	зачет	Спортзал
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Тактика игры вратаря.	зачет	Спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Отработка базовых элементов тактической подготовки.	зачет	Спортзал
41-42		декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Замена игроков. Игра.	зачет
43	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. Тактика игры в защите – игровые схемы 1x2, 1x3.	зачет	Спортзал
44-45	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. Техническая подготовка по приёму, ведению и передачи мяча.	педагогическое наблюдение	Спортзал
46-47	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. СФП. Тактика игры в большинстве.	зачет	Спортзал
48-49	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. СФП. Атаки, контратаки.	зачет	Спортзал
50	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Соревнования.	зачет	Спортзал
51-52	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. СФП. Розыгрыш и перехват мяча. Игра.	зачет	Спортзал
53	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Теория, правила игры. ОФП. Игра.	Опрос/	Спортзал

					зачет		
54-55		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Совершенствование приемов мяча.	зачет	Спортзал	
56	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Тактика игры в меньшинстве.	зачет	Спортзал	
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Отработка элементов тактической подготовки. Игра.	зачет	Спортзал	
59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал	
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Соревнования.	зачет	Спортзал	
62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Обыгрыш и перехват. Игра.	зачет	Спортзал	
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Тактика игры в нападении. Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x1.	зачет	Спортзал	
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Розыгрыш мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Розыгрыш комбинаций. Игра.	зачет	Спортзал	
68-69		учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Тактика игры в защите. Игра.	зачет	Спортзал	
70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Совершенствование бросков и передач мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Атаки, контратаки	зачет	Спортзал	
73		февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Тактика игры вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
74-75			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Перехват мяча. Игра.	зачет	Спортзал
76	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. СФП. Игра в неполных составах.	зачет	Спортзал	
77-78	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. Тактика игры в меньшинстве	зачет	Спортзал	
79	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	ОФП. Техническая подготовка по приёму, ведению и передачи мяча	зачет	Спортзал	
80-81	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. СФП. Ведение, финты, передачи, отбор. Игра.	зачет	Спортзал	
82-83	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	ОФП. СФП. Розыгрыш мяча. Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
84	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Соревнования	зачет	Спортзал	
85-86	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Совершенствование приемов мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
87-88		учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Атаки, контратаки. Игра.	зачет	Спортзал	
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Правила игры. Техника безопасности. ОФП. Игра.	Опрос/ зачет	Спортзал	

90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях. Игра.	зачет	Спортзал
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Совершенствование взаимодействий. Атака. Контратака. Игра.	зачет	Спортзал
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Розыгрыш комбинаций. Игра.	зачет	Спортзал
95-96		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Совершенствование игры в неполных составах. Игра.	зачет	Спортзал
97		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Тактика игры в защите.	зачет	Спортзал
98		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Игра	зачет	Спортзал
99		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Тактика игры в меньшинстве	зачет	Спортзал
100-101		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
102-103		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Розыгрыш стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал
104	апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Совершенствование игры в неполных составах. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
105-106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Соревнования.	аттестация	Спортзал
107		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Совершенствование ведения и передачи мяча. Игра.	зачет	Спортзал
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Атака, контратака. Игра.	открытое занятие	Спортзал
111-112		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Буллит. Игра.	зачет	Спортзал
113		Учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Контрольные испытания.	аттестация	Спортзал
114-115	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Тактика игры – 3x0, 2x1, 3x1. Игра.	зачет	Спортзал
116-117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Совершенствование взаимодействий. Игра.	зачет	Спортзал
118-119		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Тактика игры в защите – игровая схема 2x1.	зачет	Спортзал
120-121		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Тактика игры в нападении – игровая схема 1x0, 2x0.	зачет	Спортзал

122	ИЮНЬ	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП.СФП. Совершенствование передач и бросков мяча. Игра.	зачет	Спортзал
123-124		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Тактика игры в нападении – игровая схема 1х0, 2х0.	зачет	Спортзал
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Совершенствование ведения, передача мяча. Бросок. Игра.	зачет	Спортзал
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Финты. Перехват мяча. Игра.	зачет	Спортзал
128		Учебно-тренировочное занятие	1,75	Контрольные испытания.	аттестация	Спортзал
129		Учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
		Всего часов	193,5			

Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки

	Контрольные испытания	стартовый		базовый		продвинутый	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м (с)	7,5	7,3	6,0	5,8	5,6	5,4
2	Челночный бег 3*10 м (с)	11,0	10,6	10,3	9,8	-	-
3	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	145	155	170
4	Сгибание и разгибание рук (раз)	4	8	8	12	12	18
5	Поднимание туловища из положения лежа за минуту (раз)	17	20	25	30	36	42
6	Ведение мяча с обеганием стоек	11,1	10,2	9,8	8,9	8,8	7,8
7	Точность передач после ведения мяча и обводки стоек	4	6	5	8	7	9
8	Дальность броска мяча клюшкой	9	16	10	18	12	22
9	Удары по воротам	7	8	8	9	8	9
10	Точность броска(очки)	6	7	7	8	8	9