

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «ЮНОСТЬ»

И.В. Горячев

2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по флорболу

Беляевсков Алексей Геннадьевич

Старший инструктор-методист

Буханов Андрей Николаевич

Нижний Новгород
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	14
3. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	16
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	29
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	31

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта флорбол (далее - Программа) для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность» составлена на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Закон Правительства Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (Тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 01.03.2016 года №134н

- Уставом и локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное время препровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. В детстве имеются наилучшие возможности освоения новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше начнется освоение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

ФЛОРБОЛ – это очень динамичная и зрелищная командная игра, напоминающая хорошо известный нам хоккей с мячом. Флорбол – игра, в которую играет 320 тысяч профессионалов и около 1,5 миллионов любителей. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы. Это дает возможность для смешанных команд и детей. В настоящее время этот вид спорта получает широкое распространение в нашей стране.

На занятиях флорболом дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Для флорбола могут использоваться любые ровные площадки с различными покрытиями (земляным, деревянным, резиновым или асфальтовым). Экипировка игрока состоит из майки с короткими рукавами, спортивных трусов (шорт) и обуви. Команды играют клюшками и мячами, изготовленными из пластмассовых материалов, и поэтому флорбол абсолютно безопасная игра, как для самих игроков, так и для помещений, где проходят игры.

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа освоения:

- освоение умений и навыков выполнения различных физических упражнений;
- освоение правильного выполнения упражнений;
- освоение стратегии и тактики игры во флорбол, спортивной терминологии;
- освоение основ знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- ознакомление с основами техники флорбола.
- развивать мотивацию ребенка к занятиям флорболом;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям спортивно-оздоровительной направленности;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия флорболом полезны тем, что:

- укрепляют здоровье;
- улучшают моторику;
- развивают выносливость, хорошую реакцию, координацию движения;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
- улучшают функционирование легочной и сердечной систем;
- содействуют разрешению конфликтов.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику освоения и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе освоения. Она дает возможность заняться флорболом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а так же представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки с элементами вида спорта флорбол. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки занимающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа по флорболу обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность флорбола в его массовости, в том, что он побуждает человека, систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Данная программа не предусматривает подготовку флорболистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям флорболом, подготовку к участию в соревнованиях по флорболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых

в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

•*принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

•*принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

•*принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации тренировочного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать занимающегося на более высокий уровень развития.

•*принцип дифференцированного и индивидуального подхода в освоении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого занимающегося при выборе темпа, методов и способа освоения.

•*принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному". Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Специфика флорбола и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию занимающиеся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы. На наш взгляд, в основу отбора материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость Групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6	15	30	3

В зависимости от возраста и степени физического развития занимающихся при необходимости могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- дошкольного возраста – 6 лет;
- младшего школьного возраста – 7-9 лет;
- средний школьный возраст – 10-12 лет;
- старший школьный возраст – 13-15 лет.

Разница в возрасте у занимающихся одной группы не должна быть больше двух лет.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты программы.

Всестороннее гармоническое развитие занимающихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий. Умение владеть клюшкой.

Учащиеся должны знать на конец освоения

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в флорболе.
3. Краткую историю выбранного вида спорта.
4. Основные правила судейства в флорболе.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях флорболом.
7. Терминологию, применяемую в флорболе.

Занимающиеся должны уметь на конец освоения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.

3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
5. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение основ техники флорбола;
- улучшение качества отбора способных и одарённых детей для привлечения их в группы на программу спортивной подготовки по виду спорта флорбол.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями (тестами). Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста занимающихся, и скорректированы с учётом их возрастных особенностей. По окончании освоения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемую в Учреждении программу спортивной подготовки..

Подготовка занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающихся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Продолжительность учебной недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию. Зачисление занимающихся в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета и приказа директора Учреждения. Перевод из другого учреждения в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом (далее - план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

1.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

подготовки.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки занимающихся, необходимо учитывать закономерности физического развития, (т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма).

Освоение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 2

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	6	7	8	9
Рост	+	+		
Точность	+	+	+	+
Быстрота				+

Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+
Анаэробные возможности				+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности		+	+	+
Равновесие	+	+	+	

У детей 6 лет, в этот период развития, начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия, развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому наша программа для детей дошкольного возраста направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Считается, что именно с этого возраста (с 6 до 9 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно этот возраст является наиболее благоприятным для освоения новых движений.

В возрасте 6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

У детей 7-8 лет происходит более быстрый рост трубчатых костей конечностей, более явно прорисовываются физиологические изгибы позвоночника, а хрящевая ткань костей заменяется на костную. Очень желательно, чтобы ребенок ежедневно выполнял упражнения для укрепления мышц, это поможет в формировании правильной осанки.

В 8-9 лет ребенок продолжает расти, но для кардинальных изменений, сопровождающих период полового созревания, время еще не пришло. Организм в этом возрасте пока еще детский, и, несмотря на кажущуюся взрослость, достаточно хрупкий. Очень желательно, чтобы ребенок ежедневно выполнял упражнения для укрепления мышц и опорно-двигательного аппарата это поможет в формировании правильной осанки.

В возрасте 6-9 лет достаточно развиты такие качества как ловкость, выдержанность, координация, целенаправленность, равновесие, уверенность в себе, сила, точность. Все эти качества необходимы для того, чтобы ребенок заинтересовался спортом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому наша Программа разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми 6-9-летнего возраста следует уделять должное внимание освоению техники флорбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при выполнении какого-либо приема техники с занимающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ инструктором по спорту приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей занимающихся.

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Освоение техники на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе освоения базовых элементов.

В зависимости от подготовленности занимающихся инструктор по спорту может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в июне.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в флорбол

Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в флорбол.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям флорболом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по флорболу.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на освоение техники владения клюшкой и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления занимающихся. В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма занимающихся к тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как освоения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося. Инструктор по спорту должен проводить наблюдения за занимающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям флорболом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В тренировочном плане сохранена номенклатура предметных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица 3

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации программы	10 месяцев
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	3 (акад. часов)
Продолжительность тренировочного занятия (в акад. часах)	45 мин. (акад. час)
Общее количество часов в год	126
Из них:	
Теоретический раздел (5-10%)	12
- общая физическая подготовка (10-20%)	26
- специальная физическая подготовка (10-20%)	26
Настольный теннис - элементы технико-тактической подготовки (не менее 45%)	62

Число и продолжительность занятий в день: по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Таблица 4

Предметные области	Этапы и годы спортивной подготовки
	спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Общая физическая подготовка %	20%
Специальная физическая подготовка %	20 %

Флорбол. Элементы технико-тактической подготовки %	50 %
Теоретическая подготовка %	10%

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах**

Таблица 5

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1			12
Общая физическая подготовка	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3			26
Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2			26
эФлорбол Элементы технико- тактической	6	7	7	6	5	6	7	6	5	6			62
Медицинское обеспечение вне сетки часов													
Итого:	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	К	К	126

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Тренировочный план утверждается приказом директора МАУ «СШ «ДС «Юность»

III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Программа содержит предметные области в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации освоения и тренировки является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: оздоровительные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы освоения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия в спортивно-оздоровительных группах колеблется от 45 мин до двух часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

Разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи освоения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%. ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип занятий - разнообразны. Не следует думать, что трехчастное занятие хорошо во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

Методика проведения тренировочного занятия

Освоение и тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. На каждое занятие отводится определенное количество времени для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей освоения и тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи тренировочного и воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач занятия:

- 1.Образовательная (ознакомить, изучать, осваивать, закреплять, совершенствовать)
- 2.Развивающая (развивать, способствовать развитию).

3.Воспитательная (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.). При планировании комплексных занятий нельзя включать большое количество нового материала.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занимающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви. При отсутствии врача, у инструктора по спорту должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Во время занятия и игр занимающиеся должны соблюдать дисциплину. Занимающиеся должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) инструктора по спорту (судьи), строго выполнять правила игры в т.ч., подвижной игры, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру.

По окончании занятий (игр) занимающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Инструктор по спорту и занимающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Теоретическая подготовка:

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования занимающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта с последующим общим их обсуждением.

3.1. Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий).

Тема 1. Вводное занятие. История развития флорбола в России и за рубежом.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение флорбола в России и за рубежом.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях флорболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах. Поведение во время тренировочного занятия. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена занимающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви флорболиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях флорболом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий флорболом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Тема 4. Основы техники основных приемов игры.

Понятие о рациональной технике. Индивидуальные особенности флорболистов и совершенствование технического мастерства. Ошибки в выполнении технических приемов и их причины.

Тема 5. Правила игры в флорболе.

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя. Допинг.

Тема 6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Тема 7. Оценка уровня знаний по теории флорбола.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из флорбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам флорбола рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории флорбола, гигиены, флорбольного инвентаря, техники выполнения различных способов ведения мяча, приема мяча, ударов, обводки. На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный.

При проведении занятий в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у обучающихся различных групп мышц и физических качеств. Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями. Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждой тренировке и включались в ежедневную физзарядку. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоек с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрывания. Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении. *При развитии силы* подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища, бег по песку и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же дней занятий с клюшкой необходимо освоить занимающемуся обводку, передачу и остановку мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря - это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом). После освоения этих элементов можно приступить к игре - флорбол на ограниченной площадке.

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года, на основании утвержденного комплектования и Устава МАУ «СШ «ДС «Юность». Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых во «Дворец Спорта «Юность» занимающихся так из

занимающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься флорболом.

Выполнение программы по каждому этапу служит основным критерием оценки качества работы отдельного инструктора по спорту МАУ «СШ «ДС «Юность» в целом.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

3.2. Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

1. Строевые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

3. *Упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки в приседе и полуприседе; прыжки с поворотами и прыжки через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения

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

5. Легкоатлетические упражнения

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

6. Спортивные игры.

Футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

7. Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

8. Эстафеты.

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

3.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин,

число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 40-50раз).

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка.

Освоение ведению мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой. Освоение вращательным движениям клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал). Освоению прямому удару по мячу (лопасть клюшки под прямым углом к полу) в виде передачи или удара по воротам, мишени. Освоение удару подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени. Освоение удару нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени. Освоение удару по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю).

Особенности освоения техническим приёмам.

На первом этапе освоение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы занимающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных и игровых навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. Тренировка должна приносить радость и удовольствие, ведь в этом сила флорбола. Очень важно тренировать игроков в различных ситуациях и учить их переходить от

защиты к атаке и обратно. В процессе первоначального освоения техники владения клюшкой используются координационные, подводящие, специальные упражнения для освоения техники владения клюшкой, а так же подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом – от простого к сложному, не форсируя освоение. С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного приема.

Не следует заставлять начинающего флорболиста брать клюшку непременно правым или левым хватом, не следует так же обращать внимание, если ребенок в процессе действий изменяет хват.

Необходимо, чтобы руки ребенка привыкли держать клюшку, перемещать ее в самых различных направлениях, выполнять ею все более сложные и тонкие движения; чтобы руки двигались независимо от ног, в разных темпах и направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение техникой.

Координационные упражнения с клюшкой:

-- Перемещение клюшки, в обеих руках, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и между ног.

-- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

-- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку и назад.

-- Перехватывание кистями рук по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Следующим этапом освоения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево.

Все виды движений с клюшкой и мячом хорошо сочетать также с имитациями без мяча. Закреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения, связанные с ведением, передачами, бросками мяча и другими техническими приемами ведения клюшкой.

Особенности освоения тактики.

Тактическая подготовка включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Освоение тактики игры ведется в основном через

подвижные игры и игровые упражнения. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются и вопросы освоения и совершенствования техники, развития физических качеств.

Освоение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Освоение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без мяча. Перехват поперечного, продольного и диагонального паса, отбор мяча различными способами. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай – откройся», «скрестный выход». Умение выполнять совместные взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований инструктора по спорту. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Воспитательная работа.

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и учащихся, творческое содружество единомышленников. тренировочно - воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности занимающегося создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. Эффективность воспитательной работы

во многом зависит от четкости ее планирования, от умения инструктора по спорту ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является план воспитательной работы. МАУ «СШ «ДС «Юность» Инструктор по спорту должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство инструктора по спорту.
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных занимающихся (спортсменов), взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного занимающегося чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты занимающихся. Подготовка к таким вечерам стимулирует занимающихся повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. Определенное значение в воспитательной работе с юными занимающимися должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико.

Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний занимающихся инструктор по спорту может сделать вывод, насколько прочно сформировались у занимающегося морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности занимающегося

Поэтому инструктору по спорту необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать занимающихся перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с занимающимися (о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование занимающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- организация для занимающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- участие в коллективных творческих делах;

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами освоения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по виду спорта флорбол;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное занятие* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 6) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Таблица 6

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Техническая подготовка	- тренировочное занятие - групповая, - под групповая,	- словесный; - наглядный; - практический; -	- учебные и методические пособия; - учебно-	Контрольные упр. текущий контроль

	- индивидуальная	самостоятельный показ и подбор упражнений	методическая литература; -спортивный инвентарь.	
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол

Материально-техническое обеспечение Программы — это универсальный зал, душевые, раздевалки, медицинский пункт, ворота, клюшки, мячи для флорбола и иной спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале Учреждения.

Необходимое оборудование.

Оборудование	Единица измерения	Количество
Спортивный зал	метр	1
Ворота для флорбола	штук	2
Клюшка для игры в флорбол	штук	30
Мяч флорбольный	штук	30

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Оборудование	Единица измерения	Количество
Мат гимнастический	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	8
Стойки для обводки	штук	30

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Представленные контрольные нормативы могут являться переводными. Для приема контрольных упражнений специально организуются соревнования, предусмотренные тренировочным планом.

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

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

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

Таблица 7

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м (сек)	5,9	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	4,9
2.	Челночный бег 30 м.,с.(3x10 м)	12,3	12,0	11,8	11,1	10,9	10,7	10,5	10,3
3.	Прыжок в длину с места, см.	120	130	140	155	165	177	195	205
4.	Отжимания	6	8	10	12	14	16	18	20
5.	Тройной прыжок с места, см.	250	260	270	285	295	307	325	335
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)				8,1	7,8	6,6	6,4	6,2
7.	Контрольное упражнение с обводкой стоек (сек) 30 м			55	40	35	30	28	26
8.	Передача мяча на месте в касание в парах кол. раз 10 м.	3	4	10	30	60	100	100	100
9.	Удар по воротам по катящемуся мячу 10 попыток 10 метров	1	1	2	4	5	7	8	9
10.	Удар по мячу на точность по воротам 10 попыток 10 метров	2	2	4	5	8	9	9	9
11.	Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек) 10 м.				14,5	12	10	9	9

1.*Бег 30м с места.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

2.*Челночный бег..* При проведении челночного бега выделяется коридор в 10 м. длиной и в 3 м. шириной с линией старта и финиша. Порядок пробегания отрезков

следующий: 3х10 м после чего спортсмен финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 30 м.

3.*Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии.

4.*Отжимания.* Отжимания выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.

5.*Тройной прыжок.* Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется 1 прыжок с приземлением на маховую ногу. третий прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

6. *Бег с ведением мяча.* Выполняется так же как бег 30 м., но при этом флорболист должен вести мяч клюшкой и не потерять его.

7. *Контрольное упражнение с обводкой стоек.* На расстоянии 1 метра друг от друга расставляются стойки, общая длина дистанции 30 метров, спортсмену необходимо как можно скорей обвести стойки, при этом, не потеряв мяч.

8. *Передача мяча на месте в касание.* Группа делится на пары и встают на расстоянии 10 метров друг от друга, по команде передают мяч друг другу в одно касание, необходимо не потерять мяч.

9. *Удар по воротам по катящемуся мячу.* На выполнение задания даётся 10 попыток. По команде спортсменов начинает двигаться к воротам, в это время ему делают передачу флорболисту необходимо ударить в одно касание по движущемуся мячу на расстоянии 10 метров от ворот и попасть.

10. *Удар по мячу на точность.* На расстоянии 10 метров от ворот выполняется бросок, есть 10 попыток, необходимо попасть в ворота.

11.*Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам.* На расстоянии 5 метров ставятся стойки в метре друг от друга (расстояние от первой до последней стойки 10 м.) . Спортсмену необходимо как можно быстрее обвести стойки и ударить по воротам

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
 2. Костяев В. А. Методика подготовки судей по флорболу. Архангельск-2005.
 3. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
 4. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.
 5. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
 6. Флорбол правила игры М. 2005г.
- Интернет –ресурсы:
7. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml> -история флорбола;
 8. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/> - правила игры.
 9. ch185s.mskobr.ru/files/DOP_OBR/2015-2016/