

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени И.С.Фрадкина»

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от
«30 »августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Флорбол»**

уровень сложности: базовый
(Срок реализации 1 год)

Разработчик:
Колосков Александр Васильевич
Учитель физической культуры

Петрозаводск, 2021 г.

Пояснительная записка

1.Актуальность и новизна

Флорбол – новый современный вид спорта, это хоккей с мячом в зале. В Карелии этот вид спорта появился в 2012 году.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается.

Образовательная программа «Флорбол» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни.

Актуальность занятий спортивной игрой флорбол со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Программа опирается на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в школе и предусматривает:

- Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
- Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп.
- Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки учащихся.
- Овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

2.Цели и задачи

Цели программы:

- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;
- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия физической культурой и флорболом;
- Формирование стойкого интереса к спорту, к флорболу в частности, выработка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие

- Научить основам техники и тактики игры во флорбол.
- Дать элементарные теоретические знания в области гигиены и медицины, сведения по физической культуре и спорту – флорбол.

Развивающие

- Способствовать укреплению здоровья.
- Создать условия для всестороннего развития двигательных способностей.
- Развивать координационные возможности и быстроту двигательных действий.
- Развивать скорость и общую выносливость.

Воспитательные

- Сформировать морально-волевые качества необходимые спортсмену.

Область применения программы

Программа может использоваться в системе дополнительного образования.

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности.

Все дети, зачисляемые в секцию, должны иметь допуск врача к занятиям флорболом. Медицинский осмотр занимающихся проводится ежегодно. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов. В неделю проводятся 2 занятия .

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

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

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

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

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Уровень сложности и направленность

Уровень сложности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол» для 1-4 классов базовый. К базовому уровню сложности относится:

- освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков;
- специальные методы и приемы обучения;
- средняя степень сложности материала.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Планируемые результаты реализации программы:

- Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к спортивной игре «Флорбол» .
- Освоение школьниками нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы, а также ценностей здорового образа жизни.
- Рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях.

Дополнительное образование работает на личностные результаты ребенка, учитывает его запросы, развивает его таланты в спортивной деятельности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы «Флорбол» являются следующие умения:

- ✓ развитие таланта в спортивной деятельности «Флорбол»;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- ✓ знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентация на их выполнение.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Флорбол» рассчитана на 1 год обучения. Учебная нагрузка 35 недель.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности:
	Первый год обучения
Количество часов в неделю	2
Количество занятий в неделю	2
Общее количество часов в год	70

При разработке учебно-тематического плана учтены основные требования по возрасту, численному составу обучающихся.

Базовый уровень дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол» предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;

Изучение и освоение предметных областей дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол» осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Форма обучения, особенности организации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол»: групповая.

Виды организации образовательного процесса:

- ✓ теоретические и практические занятия;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ презентации (для родителей, для коллег);
- ✓ праздники;
- ✓ соревнования (в своем коллективе, с другими коллективами).

Методы обучения

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядным (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используется следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол»

Круглогодичные занятия флорболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во

многим способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области спортивных игр. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися флорболом.

Условия реализации программы

В реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Флорбол» участвуют дети 1-4 классов.

Дети, приходящие заниматься по программе «Флорбол», практически не проходят отбор, так как одной из задач обучения является не достижение профессионального уровня, а развитие основных физических качеств. Набор в группу осуществляется на основе интереса учащихся, и состояния здоровья обучающихся. За редким исключением родителям и ребенку может быть рекомендовано повременить с занятиями. Зачисленный ребенок определяется в группу в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности. Обязательное требованием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям «Флорбол».

Место проведения и продолжительность

Тренировочные занятия проводятся на базе «Средней общеобразовательной школы №9 имени И.С. Фрадкова». Фактический адрес: Антикайнена, д.4. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

Содержание программы

для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Задачи

- комплектование групп;
- укрепление здоровья детей на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных особенностей организма ребенка; формирование правильной осанки;
- воспитание всех двигательных качеств, развитие координационных и кондиционных способностей; содействие развитию психических процессов;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на здоровье человека;
- обучение основам индивидуальной техники и тактики игры во флорбол;
- ознакомление с упрощенными правилами игры во флорбол;
- выполнение контрольных нормативов.

1. Теоретическая подготовка.

- понятие о здоровье нравственном и физическом;

- влияние физических упражнений на здоровье человека, на развитие всех систем организма;
- значение физической культуры для всестороннего гармонического развития человека;
- профилактика простудных заболеваний;
- личная гигиена: уход за телом, спортивная одежда и обувь;
- режим дня спортсмена, сон и отдых;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- об истории появления флорбола в России, спортивный инвентарь;
- упрощенные правила игры во флорбол (3х3), разметка на игровом поле;
- простейшие упражнения по усвоению элементов техники: выполнение ведения мяча, «щелчка» по мячу, «кистевой передачи»;
- индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и в игре (1 нападающий х 1 защитник);
- понятие о нападающем и защитнике.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция, интервал;
- расчет по порядку, расчет на «первый-второй»; повороты налево, направо, на месте.
- Общеразвивающие упражнения:
- Сгибание и разгибание рук, ног; вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях; махи ногой вперед, назад и в сторону; приседания, прыжки на одной ноге с продвижением вперед; общеразвивающие упражнения с использованием предметов (ключку можно использовать как гимнастическую палку); упражнения для формирования осанки.
- Ходьба: по кругу, в колонне, на носках (руки вытянуты вверх), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на поясе), в полуприседе (руки на коленях).
- Бег: в среднем темпе 4-6 минут, с изменением направления; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег 30 метров на время, челночный бег 3х10 метров.
- Прыжки: на одной, двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места толчком обеих ног; через скакалку; в приседе вперед.
- Лазание: по гимнастической стенке, скамейке; подлезание под скамейку, перелезание через гимнастического коня.
- Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке.
- Удержание равновесия: стоя на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 180°; развороты на 360°.
- Подвижные игры и эстафеты: без предметов, с предметами на скорость, ловкость, координацию движений.

Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции 15-30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами через линию; приставные шаги, выпады, имитация передвижений в игровой стойке вперед, влево, вправо; приседания, выпрыгивания из полуприседа.

Развитие мышц рук и верхней части туловища: метание теннисного мяча на дальность, точность, вращение клюшки кистью одной руки; отталкивание ладонями рук от стены при наклонном положении туловища, ходьба на руках и ногах одновременно спиной вверх и спиной вниз; сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.

2.2. Техническая подготовка.

- Игровая стойка флорболиста; перемещения в стойке лицом вперед бегом, влево, вправо приставными шагами.
- Основной способ держания клюшки, хват за верхний конец палки и середину клюшки.
- Владение клюшкой и мячом:
 - «гладкое» ведение мяча (сбоку от себя по прямой внутренней удобной стороной крюка без отрыва мяча от крюка клюшки)
 - «гладкое» ведение мяча по кругу, между стоек;
 - остановка мяча после «гладкого» ведения по сигналу, поворот на 180° и бег в обратном направлении;
 - переключивание мяча (дриблинг) перед собой с внутренней (удобной) стороны крюка на внешнюю (неудобную) и обратно сначала на месте, затем с продвижением вперед по прямой, по кругу, между стоек;
 - «кистевая» передача мяча коротким разгоном его крюком клюшки с удобной стороны сначала в скамейку, затем партнеру;
 - прием и остановка катящегося навстречу мяча двумя руками удобной стороной крюка;
 - передача мяча партнеру «щелчком» стоя на месте с удобной и неудобной сторон;
 - отбор мяча у соперника, не касаясь по возможности его клюшки.

3. Тактическая подготовка.

- Разметка флорбольной площадки.
- Упрощенные правила игры во флорбол.
- Использование технических приемов в игре и в игровых упражнениях. Понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.
- Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча и его отбора.
- Функции защитника и нападающего.

Участие в соревнованиях.

Все соревнования для групп начальной подготовки 1-го года обучения проводятся в форме лично-командных состязаний.

Тестирование

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование (май). Цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 30 м;
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места;
- силовые качества: подтягивание на перекладине - мальчики, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание) - девочки;
- мышечная выносливость: поднятие туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- гибкость: наклон вперед из положения сидя.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФЛОРБОЛУ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№	Содержание занятий	Примечание
Сентябрь		
1.	Ознакомление занимающихся с методикой проведения разминки. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению мяча на месте.	
2.	Разминка. Обучение передаче и остановке мяча на месте. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.	
3.	Обучение передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении.	
4.	Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места.	
5.	Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения. Обучение передачам во встречном движении.	
6.	Совершенствование передвижений в защитной стойке. Совершенствование передач во встречном движении. Совершенствование броска после ведения.	
7.	Совершенствование опеки игроков. Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков с места и в движении.	
8.	Обучение броскам в движении после ловли мяча. Совершенствование бросков с места. Обучение буллитам.	
Октябрь		
9.	Совершенствование бросков в движении после ловли мяча. Обучение передачи мяча с отскоком от бортика. Броски по воротам.	
10.	Совершенствование бросков с места. Совершенствование бросков в движении. Совершенствование ведения мяча с обводкой игрока.	
11.	Совершенствование передач на месте и в движении. Совершенствование бросков после ведения мяча. Совершенствование ведения мяча.	
12.	Прием нормативов по технической подготовке.	
13.	Совершенствование передач и бросков в движении. Обучение опеке игрока без мяча. Обучение ловле мяча.	
14.	Совершенствование ведения мяча и передач в движении. Совершенствование опеки игрока без мяча. Совершенствование бросков.	
15.	Обучение отвлекающим действиям на передачу. Обучение взаимодействиям с центровым игроком. Совершенствование бросков в движении.	
16.	Совершенствование передач в движении - отскоком от площадки. Обучение отвлекающим действиям на обход противника. Совершенствование бросков.	
Ноябрь		
17.	Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.. Совершенствование взаимодействий с центровым игроком. Передачи на большие расстояния.	
18.	Обучение перехвату мяча. Совершенствование взаимодействий с	

	центровым игроком. Совершенствование бросков.	
19.	Совершенствование передач и ловли мяча. Обучение выбиванию мяча. Совершенствование опеки игрока. Повторение контрольных нормативов.	
20.	Совершенствование передач (передача убегающему игроку). Обучение выбиванию мяча при ведении. Совершенствование бросков в движении.	
21.	Совершенствование ведения, передач и бросков. Атака двух нападающих против одного защитника.	
22.	Совершенствование выбивания мяча при ведении. Атака трех нападающих против двух защитников. Совершенствование бросков.	
23.	Обучение броскам в движении. Совершенствование добивания мяча в ворота. Совершенствование бросков с сопротивлением защитника.	
24.	Прием нормативов по технической подготовке.	
	Декабрь	
25.	Совершенствование передач в движении в парах. Обучение основам быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.	
26.	Совершенствование передач в тройках в движении. Совершенствование основ быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.	
27.	Совершенствование передач в тройках в движении. Совершенствование быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.	
28.	Совершенствование передач в движении. Совершенствование быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.	
29.	Совершенствование борьбы за мяч, отскочивший от бортика. Быстрый прорыв. Передачи через центрального игрока..	
30.	Совершенствование передач мяча. Быстрый прорыв при начальном и спорном бросках. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники игры.	
31.	Совершенствование передач мяча. Быстрый прорыв после введения мяча. Совершенствование техники игры.	
32.	Совершенствование передач в движении. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники игры.	
	Январь	
33.	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площади. Обучение заслону. Совершенствование техники игры.	
34.	Нападение через центрального. Заслоны. Совершенствование техники игры.	
35.	Совершенствование передач. Разучивание нападения «тройкой». Совершенствование техники игры.	
36.	Прием нормативов по технической подготовке.	
37.	Комбинация при вводе мяча. Заслоны. Совершенствование техники игры.	
38.	Совершенствование техники и тактики в игре. Совершенствование бросков.	
39.	Быстрый прорыв. Заслон центровым игроком. Совершенствование техники игры.	
	Февраль	
40.	Плотная система защиты. Заслон с выходом на получение мяча от центрального. Совершенствование техники игры.	
41.	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом к воротам. Передачи через центрального игрока. Выбивание мяча при ведении.	
42.	Обучение отбора мяча при броске. Наведение защитника на центрального	

	игрока. Перехваты мяча.	
43.	Борьба за мяч, отскочивший от бортика. Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии. Опека центрального спереди.	
44.	Ловля летящего мяча. Ознакомление с нападением двумя центрами и их взаимодействиями. Совершенствование техники игры.	
45.	Совершенствование передач на максимальной скорости. Нападение двумя центрами. Штрафные броски.	
46.	Проведение учебной игры с целью проверки закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке. Игра преследует цель выявления сильнейших игроков для формирования команды на участие в соревнованиях.	
47.	Ведение мяча на максимальной скорости. Устранение ошибок допущенных в тактике при проведении учебной игры предыдущего урока. Плотная опека игроков в тыловой зоне.	
	Март	
48.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	
49.	Добивание мяча в ворота. Обучение переключениям. Броски в движении.	
50.	Совершенствование передач в парах. Нападение тройкой с активным заслоном. Броски с сопротивлением.	
51.	Броски и передачи в движении. Плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки. Совершенствование техники.	
52.	Ведение мяча. Комбинация при выполнении штрафных бросков. Освобождение от заслонов. Совершенствование техники игры.	
53.	Борьба за мяч отскочивший от щита. Ознакомление с зоной 2+1+2 и игра против нее. Совершенствование техники игры.	
54.	Броски в движении. Ознакомление с зонной защитой 3+2 и 2+3. Совершенствование передач.	
	Апрель	
55.	Совершенствование технических приемов. Ознакомление с зоной 1+3+1 и нападением против нее. Ввод мяча с наведением на двух центральных.	
56.	Совершенствование игроков в защитных действиях.	
57.	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовки, а также подготовки к товарищеским играм. Перед матчем определяются игроки, которые будут выступать в стартовой пятерке и игроки для замен в ходе игры и в ходе реализации задуманных тактических вариантов.	
58.	Совершенствование штрафных бросков и борьба за мяч, отскочивший от бортика. Повторение тактических комбинаций которые плохо удавались. Выбивание мяча у противника при ведении.	
59.	Передачи мяча при максимальной скорости. Сложные взаимодействия в нападении. Повторение контрольных нормативов.	
60.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	
61.	Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Совершенствование нападения против зонной защиты. Броски со средних расстояний.	
62.	Переключения в защите. Плотная опека в тыловой зоне. Добивание мяча в ворота.	
	Май	
63.	Борьба за мяч, отскочивший от борта. Плотная опека по всей площадке	

	(прессинг). Броски в движении с левой и правой стороны .	
64.	Взаимодействие двух центровых игроков. Нападение против плотной опеки (прессинга). Совершенствование техники игры.	
65.	Нападение тройкой с активным заслоном. Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше. Добивание мяча.	
66.	Товарищеская встреча двумя составами. В ней применяются разученные тактические комбинации.	
67.	Повторение комбинаций, которые плохо удавались в товарищеской встрече. Зонная система защиты и нападение против нее. Совершенствование бросков.	
68.	Совершенствование техники.	
69.	Борьба за мяч, отскочивший от борта. Смешанная система защиты. Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше. Выбивание мяча.	
70.	Проведение учебной игры с целью закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также сыгранности команды.	

Список используемой литературы

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г. Флорбол правила игры. Санкт-Петербург. 2011 г.
2. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986 г.
3. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999 г.
4. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
5. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
7. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.
9. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
- 10.Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.