



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ШКОЛА №1621 ДРЕВО ЖИЗНИ**



**ПРИНЯТО**

на заседании Методического Совета  
Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ «Школа № 1621  
ДРЕВО ЖИЗНИ»

Ю.С. Ясинская  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГБОУ «ШКОЛА № 1621 ДРЕВО ЖИЗНИ» (ШКОЛА МЯЧА «ФЛОРБОЛ»)**

для обучающихся 7-18 лет  
срок реализации 3 года

Педагог  
дополнительного образования

Смирнов Евгений Анатольевич

г. Москва  
2017 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Периоды				
	Всего часов	Осень	Зима	Весна	Лето
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Краткий обзор развития флорбола в России и за рубежом	1	1	-	-	-
Оборудование и инвентарь	1	-	1		-
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	4	1	2	1	-
Правила соревнований	2	-	1	1	-
<b>2. Практические занятия:</b>	<b>206</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>-</b>
Общая физическая подготовка	86	30	28	28	-
Специальная физическая подготовка	60	22	20	18	-
Техническая и тактическая подготовка	60	18	22	20	-
<b>3. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
Выполнение контрольных нормативов	8	4	-	4	-
Контрольные игры и соревнования	6	-	2	4	-
Инструкторская и судейская практика	6	2	2	2	-
<b>Всего часов:</b>	<b>234</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>-</b>

Учебный план 1 года обучения

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Периоды				
	Всего часов	Осень	Зима	Весна	Лето
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Краткий обзор развития флорбола в России и за рубежом	1	1	-	-	-
Оборудование и инвентарь	1	-	1		-
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	4	1	2	1	-
Правила соревнований	2	-	1	1	-
<b>2. Практические занятия:</b>	<b>202</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>-</b>
Общая физическая подготовка	80	26	24	30	-
Специальная физическая подготовка	60	20	20	20	-
Техническая и тактическая подготовка	62	20	22	20	-
<b>3. Соревнования</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
Выполнение контрольных нормативов	8	4	2	2	-
Контрольные игры и соревнования	10	4	4	2	-
Инструкторская и судейская практика	6	2	2	2	-
<b>Всего часов:</b>	<b>234</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>-</b>

Учебный план 2 года обучения

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Периоды				
	Всего часов	Осень	Зима	Весна	Лето
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Краткий обзор развития флорбола в России и за рубежом	1	1	-	-	-
Оборудование и инвентарь	1	-	1		-
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	4	1	2	1	-
Правила соревнований	2	-	1	1	-
<b>2. Практические занятия:</b>	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>-</b>
Общая физическая подготовка	76	24	24	28	-
Специальная физическая подготовка	60	20	20	20	-
Техническая и тактическая подготовка	64	22	22	20	-
<b>3. Соревнования</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
Выполнение контрольных нормативов	8	4	2	2	-
Контрольные игры и соревнования	12	4	4	4	-
Инструкторская и судейская практика	6	2	2	2	-
<b>Всего часов:</b>	<b>234</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>-</b>

Учебный план 3 года обучения

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота флорбольные – 2шт.
2. Борта флорбольные - по периметру зала
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки –3- 5 шт.
5. Гимнастические маты – 5 шт.
6. Скакалки - не менее 12 шт
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт
8. Гантели различной массы
9. Мячи флорбольные - не менее 12 шт
10. Ключки флорбольные – не менее 12 шт
11. Секундомер
12. Рулетка 1 шт
- 13.Макет площадки с фишками 1-шт
- 13.Стойки –10 шт

## Флорбол

Флорбол - игра многогранная, в основе которой - мастерство флорболистов, их импровизация, сыгранность, умение до конца бороться за победу. Однако и этим не ограничивается характеристика этой замечательной игры. У флорбола есть еще одно ценное качество - универсальность. Так, систематические занятия флорболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. И самое главное - это приятное времяпрепровождения, т. к. только в этом виде спорта разрешается совместное выступление за одну команду мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.

Десятки команд страны, всех возрастов и категорий, принимают участие в соревнованиях на первенство районов, городов, областей, а также в розыгрышах кубка и чемпионата России, которые проводятся с 1993 года. Наши лучшие клубные команды ежегодно выступают в официальных международных соревнованиях на кубок Европейских чемпионов, кубок Швеции, Кубок Чехии и т.д. наряду с участием сборных команд России в чемпионатах Мира.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов-игровиков.

Программа, опираясь 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 ДЮСШ 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 занимающихся;
- овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической): средства и формы подготовки: систему контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого года обучения и выпускные - для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы, из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования и из групп спортивного совершенствования в группы высшего спортивного мастерства); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

На первом этапе (этап предварительной подготовки) ведущими задачами являются: укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости и общей выносливости. Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и т.п.). Основные методы - равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у спортсмена его способности к занятиям флорболом, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля, за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5-2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат своеобразным стимулом для занимающегося.

Этап подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп охватывает довольно большой возрастной период - от 12 до 16 лет - и включает два этапа многолетней подготовки - 1-й этап начальной, спортивной специализации и 2-й этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Отличительная особенность этапа начальной, спортивной специализации в подготовке флорболистов (12-14 лет) - приходящийся на это время пубертатный период, характеризующийся гетерохронностью формирования отдельных систем и органов организма юных спортсменов. Поэтому одним из важнейших разделов учебно-тренировочной работы на этом этапе должна стать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее физическое развитие и способствующая снижению утомляемости подростков.

В возрасте 12-14 лет происходит дальнейшее совершенствование деятельности нервной системы, в частности, усиление концентрации процессов возбуждения и торможения, совершенствование двигательного и вестибулярного анализаторов, что делает особо эффективным процесс технической подготовки спортсменов. Кроме того, одной из важнейших причин удаления особого внимания технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков, овладению максимальным количеством разнообразных технических приемов на данном этапе является то, что после 14-15 лет происходит замедление темпов роста двигательного анализатора и, соответственно, ухудшение способности к овладению сложными двигательными навыками.

В этом возрасте у юных спортсменов отмечается развитие произвольного внимания, совершенствование таких его свойств, как распределение и переключение. Вместе с ним повышается и продуктивность других психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения. У подростков интенсивно развивается способность не только помнить программу своих действий, но и предвидеть их результат. Именно на основе этих качеств, как известно, развиваются способности к тактическим действиям. Поэтому их развитие вместе с постепенным повышением уровня физической и технической подготовленности спортсменов дает возможность на этом этапе приступить к целенаправленному освоению тактики игры, ограничивающейся здесь, главным образом, изучением и совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий с постепенным усложнением условий их выполнения.

Этап углубленной подготовки совпадает по времени с окончанием пубертатного периода (14-16 лет), завершением формирования тех функциональных систем юных спортсменов, которые обеспечивают высокий уровень работоспособности организма, его устойчивости к напряженной тренировочной работе и повысившимся соревновательным нагрузкам. Однако необходимо учитывать, что в это период сохраняется некоторое рассогласование в развитии органов и систем организма, что, в частности, выражается в продолжающемся до 15-16 лет отставании функциональных показателей, характеризующих эффективность деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от морфологических. Поэтому к нагрузкам, требующим анаэробно-гликолитического энергообеспечения, и на этом этапе многолетней подготовки следует подходить весьма осторожно.

К 14-15 годам развиваются близкие к индивидуально предельным величинам скорость

одиночного движения, уровень координации движений, развитие специализированных восприятий - чувства времени, ритма, темпа, кинезической чувствительности и дифференцировки мышечных усилий. В то же время, способность к овладению новыми двигательными действиями несколько ухудшается. Поэтому основными задачами технической подготовки в этот период должны стать более детальное изучение пространственных, временных и динамических параметров уже изученных элементов техники, ее индивидуализация и развитие умения варьировать ее в зависимости от складывающихся игровых ситуаций и функционального состояния игрока.

Происходящие у спортсменов 14-16 лет интенсивное развитие логического мышления, способности концентрировать и распределять внимание, совершенствование деятельности зрительного анализатора создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки, углубленного освоения не только индивидуальных и групповых, при командных тактических действий.

Этап спортивного совершенствования охватывает подготовку спортсменов 17-19 лет. К этому периоду уровень физического развития юных флорболистов приближается к уровню взрослых игроков. Расширяются возможности адаптации не только к физическим нагрузкам умеренной и большой интенсивности, но и к нагрузкам субмаксимальной мощности, сопровождающимся образованием значительного кислородного долга. Это дает возможность широко использовать в тренировочном процессе средства и методы, используемые в подготовке спортсменов высокой квалификации, и осуществлять физическую подготовку преимущественно с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения.

Морфо-функциональные характеристики мышечной системы (функциональная подвижность и функциональная мощность мышц, строение отдельных мышечных волокон) близки к уровню взрослых. Это позволяет более широко использовать в тренировочном процессе не только динамические, но и статические упражнения, способствующие совершенствованию силовых возможностей и выносливости.

Для флорболистов этой возрастной группы уже характерен достаточно высокий уровень устойчивости нервных процессов, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психологической устойчивости к ощущениям утомления. Поэтому одним из важнейших направлений физической подготовки на этом этапе должно стать содействие развитию специальной выносливости, позволяющей игрокам сохранять максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно участвовать в технико-тактических действиях команды на протяжении всего матча.

Основными задачами технической подготовки должны стать максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (прежде всего, к морфо-функциональным параметрам и уровню развития физических качеств), выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одним приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника.

К этапу спортивного совершенствования высокого уровня достигают реакции антиципации, функциональные возможности зрительного, слухового и двигательного анализаторов, что является следствием, как естественного возрастного развития, так и целенаправленных педагогических воздействий, приобретенного соревновательного опыта. Это, в свою очередь, улучшает способность флорболистов к специфической ориентировке, восприятию игрового поля, перемещений игроков и мяча, быстрой оценке возникающих игровых ситуаций. Учитывая возросший, к этому времени, уровень технической и физической подготовленности спортсменов, основными направлениями работы по тактической подготовки на этом этапе могут быть: совершенствование индивидуальных тактических действий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и игрового амплуа, совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенных тактических схем.



## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (этап предварительной подготовки)**

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
- отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

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 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Тема 11. Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. 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 проведение; 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 I- элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. 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 с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: 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.

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.

#### 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 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10м; метание мяча в стену на дальность отскока.

#### Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

#### Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка 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».

#### 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», «эстафета гандболистов».

## **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. 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 и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг 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 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

### **Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). 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 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные 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 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

### **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**

Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

### **Техника игры полевых игроков. Техника передвижения**

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими

остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

#### **Техника владения клюшкой и мячом**

##### **Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

##### **Техника защиты**

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

##### **Техника игры вратаря**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

##### **Группы начальной подготовки 3-го года обучения**

#### **Техника игры полевых игроков**

##### **Техника передвижения**

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### **Техника владения клюшкой и мячом**

##### **Техника нападения**

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

##### **Техника защиты**

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

##### **Техника игры вратаря**

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

#### **Тактическая подготовка**

Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

#### **Тактика игры полевых игроков**

##### **Тактика игры в нападении**

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3,

3x1, 3x3, 5x4.

#### **Тактика игры в защите**

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.

#### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Группы начальной подготовки 3-го года обучения

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скречивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3. 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### **Тактика игры в защите**

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### **Тактика игры вратаря**

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

#### **(этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки)**

Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса

Занятия в учебно-тренировочных группах флорболистов 1 -го и 2-го годов обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их и игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

Основными задачами подготовки флорболистов на этапе начальной спортивной специализации (в учебно-тренировочных группах 1 -2 годов обучения) являются:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и развитие специальных физических качеств.

2. Развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой игры

3. Овладение основами техники флорбола и её совершенствование.

4.Овладение основами индивидуальных и групповых тактических действий, основами командной тактики.

5.Приобретение и накопление соревновательного опыта. В содержание учебно-тренировочных занятий в группах первого и второго годов обучения входят:

- общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юных спортсменов: упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в том числе подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры; упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- контрольные и учебно-тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Обучение флорболистов в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения соответствует этапу углубленной тренировки, направленному на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств, в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

В число основных задач подготовки спортсменов на этапе углубленной подготовки (в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения) входят:

1.Развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости и повышение специальной подготовленности.2.Развитие психофизиологических качеств: быстроты реакции, точности движений и др.

3.Расширение технического арсенала, совершенствование техники игры в условиях, моделирующих соревновательные.

4.Углубленное освоение основных тактических систем игры в нападении и защите.

5.Определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки. 6.Расширение опыта соревновательной борьбы.

Основное содержание занятий в учебно-тренировочных группах третьего, четвертого и пятого годов обучения составляют:

- общая физическая подготовка;
- упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скорости-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах; игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях; упражнения по освоению вариантов тактических схем игры в нападении и защите;
- учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр; индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа; теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

В соответствии с задачами работы на данных этапах и на основе учета возрастных особенностей подростков, направленность в работе учебно-тренировочных групп связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся с целью прочного овладения техникой и тактикой флорбола, развития физических качеств, а с другой - направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию в ДЮСШ. Нормативы и требования ЕРСК по флорболу. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.

Основные этапы развития флорбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния развития флорбола в России и в мире. Основные международные соревнования по флорболу для сборных и клубных команд. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по флорболу. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях флорболом. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях флорболом. Причины травм, их профилактика при занятиях флорболом. Оказание первой помощи при травмах. Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки. Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка флорболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в флорболе. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности флорболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным флорболистам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей и специальной физической подготовке для юных флорболистов.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки в флорболе.



Понятие об обучении и спортивной тренировке как едином педагогическом процессе. Основы методики тренировки. Обоснование методики тренировки детей и подростков. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств и выносливости. Планирование и учет тренировочных нагрузок. Ведение спортивного дневника (учет тренировочных нагрузок). Система многолетней тренировки в флорболе. Характеристика этапа подготовки флорболистов учебно-тренировочных групп. Понятие модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности. Схема построения тренировочного занятия в флорболе. Соотношение частей учебно-тренировочного занятия, средства решения задач каждой части. Понятие о комплексных и тематических занятиях. Дозировка нагрузки. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов в флорболе.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в флорболе. Характеристика технических приемов флорбола, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники флорбола, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности спортсменов в флорболе. Основные недостатки в технике флорболистов и пути их устранения.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план. Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при неравночисленных составах.

Тема 12. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка флорболистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности флорболистов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного и неизвестного противника; Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Тема 15. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по флорболу и требования к его состоянию. Уход за флорбольным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

### **Воспитательная работа в детской спортивной школе имеет свои особенности на каждом возрастном этапе.**

В группах начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, дисциплинированности, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. В воспитательной работе с флорболистами этого возраста надо опираться в первую очередь и на положительные эмоциональные переживания, связанные с овладением

спортивными навыками, коллективными игровыми и соревновательными действиями, общением и дружбой друг с другом.

В учебно-тренировочных группах особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитию спортивного мышления и памяти. На этом этапе, совпадающем по срокам с пубертанным периодом, особенно важен индивидуальный подход к каждому ученику.

Черты, связанные с акселерацией, разные темпы физического и психического развития юных спортсменов требуют рационального сочетания групповых и индивидуальных форм воздействия. Важно, чтобы отношения тренера с флорболистами подросткового возраста строились на основе взаимного доверия, понимания, требовательности, сознательной дисциплины. Не стоит злоупотреблять в общении с ними беседами и нравоучениями. Полезнее - вовлекать в конкретные дела, полагаясь на самостоятельность и инициативу.

В группах спортивного совершенствования особенно важной становится регуляция взаимоотношений в команде. Флорболисты этого возраста критически воспринимают свои недостатки, имеют свое мнение по тем или иным вопросам, занимаются самовоспитанием, хорошо контролируют свои действия. Основа отношений тренера и спортсменов юношеского возраста - принципиальность и взаимное уважение. По мере повышения мастерства юных спортсменов мотив с процесса деятельности все больше переходит на ее результат.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

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

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту и в учебной деятельности, все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

### **Оценка общей и специальной физической подготовленности**

#### **Для всех групп занимающихся**

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,

Пятерной прыжок. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног со следующим приземлением на одну ногу, затем выполняются три прыжка с последующим приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается ничком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

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

Бег 30м с хода. Выполняется с высокого старта. Длина разгона - 5 м. Время фиксируется по общепринятым правилам.

Челночный бег. При проведении челночного бега от места старта на расстоянии 10, 20, 30 и 40 м устанавливаются 4 стойки. Порядок пробегания отрезков следующий: 2х10 м + 2х20 м + 2х30 м -I- 2х40 м, после чего спортсмен финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 200 м.

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

Бег 2000м. Аэробные возможности флорболистов оцениваются по результату в беге на 2000 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

Бег на 20 м с обеганием стоек. С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обегает первую стойку слева, затем остальные 5 стоек и финиширует. Упражнение выполняется с клюшкой. Учитывается время с момента старта до пересечения линии финиша.

## **Оценка технической подготовленности**

### **Для полевых игроков**

1. Ведение мяча на 20 м с обводкой стоек и броском по воротам. Спортсмен после старта ведет мяч 10 м (обязательно три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и производит бросок по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсменом линии финиша.

2. Точность передач после ведения мяча и обводки стоек. Спортсмен начинает ведение мяча с линии старта, расположенной в 6 м от первой стойки, обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и, войдя в зону броска, посылает мяч броском в цель: первая попытка в левую цель, вторая в ворота, третья - в правую цель. За попадание в центр цели спортсмен получает 3 очка, в ближнюю часть 1 очко, в дальнюю - 2 очка. Учитывается время выполнения каждой попытки и точность передач.

3. Точность и дальность броска мяча клюшкой. Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор.

4. Время и точность ударов по воротам с места. На расстоянии 2-х метров от штрафной площади располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 бросков по воротам, разделенным на 7 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижние углы ворот - 1 очко, в нижнюю часть центра ворот и боковые части центра ворот - по 2 очка, в верхние углы ворот - по 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

5. Время и точность передач. Упражнение выполняется в парах. В коридоре длиной 10 м и шириной 2 м спортсмены в течение 25 сек. должны выполнить 20 передач. Время фиксируется с момента первой передачи и до последней, учитывая панику выполнения.

Для выполнения всех контрольных упражнений (за исключением челночного бега, бега на 2000 м и сгибания и разгибания рук в упоре лежа) дается три попытки. В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты спортсмена в каждом упражнении.

Комплексный тест на ловкость. Тест выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка, и далее через 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливается еще 5 стоек.

Испытуемому предлагается встать спиной вперед, по направлению к движению, и по сигналу последовательно выполнить два поворота влево и вправо на 360°, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить обегание «змейкой» 6 стоек. Далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

1-й год обучения оценка 5 - 21,6(сек.); хорошо - 22,7(сек.); удовлетворительно - 23,4(сек.)

2-й год обучения оценка 5 - 20,9(сек.); хорошо - 21,5(сек.); удовлетворительно - 22,4(сек.)

"Змейка". Испытуемый стартует с линии ворот и обегает 5 стоек, расположенных по кругу или по прямой до центральной линии. Упражнения выполняются с мячом и без мяча. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу во времени между выполнением упражнения с мячом и без мяча.

### Контрольные нормативы по физической подготовке юных спортсменов в флорболе

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)							
		Группа начальной			Учебно -тренировочные группы				
		9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в длину с места(см)	м	148	160	170	180	200	220	225	240
	д	145	158	170	185	190	195	200	205
Пятерной прыжок(м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10
Бег 30 м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5
Бег 30 м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26	28
	д	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 (с)	м	560	540	530	510	480	470	465	460
	д	600	570	555	530	520	510	510	500
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2

## Контрольные нормативы по технической подготовке юных спортсменов в флорболе

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)							
		Группа начальной			Учебно -тренировочные группы				
		9	10	11	12	13	14	15	16
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8 1
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6
	д	9,8	9,1	86	79	73	69	6,6	6,5
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м.)	м	7	12	16	18	22	26	28	29
	д	6	8	9	10	12	14	16	17
Удары по воротам									
время (с.)		12	11 5	11 0	10,5	100	96	9 0	8,6
	д	14	13,5	13,0	12,5	12,2	12	11,2	10,8
точность (очки)	м	4	5	7	8	9	11	12	15
	д	4	5	6	7	8	9	11	13

## **Техника владения клюшкой и мячом**

Пусть тренировка приносит вам 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, помните, что игровые ситуации меняются очень быстро, поэтому игрок должен хорошо знать свою роль в игре.

В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой используются следующие комплексы упражнений:

1. Координационные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Специальные упражнения для обучения технике владения клюшкой.
4. 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 обучение.

С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема.

Не следует заставлять начинающего флорболиста брать клюшку непременно правым или левым хватом, не следует также обращать внимание, если ребенок в процессе действий клюшкой 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, дает будущему флорболисту «хорошие руки», а это, как известно, очень важно.

Координационные упражнения с клюшкой:

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, впереди назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и между ног.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, впереди назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т. д.
4. Перехватывание кистями рук по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, стоя на одном и коленях, в приседе и т. д. Данные упражнения, по мере усвоения учащимися, выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

1. Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, переступая одной ногой, и далее с переступанием обеими ногами поочередно.
2. Перемещение крюком клюшки мяча вперед-назад, вправо-влево, с начала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступанием и далее с разворотами корпуса.
3. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении партнера.

4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (при меры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.)

5. Перемещение крюком клюшки различных предметов (мяча) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения ребятами необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

6. Упражнения, связанные с остановкой мяча после его отскока от борта или стенки. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, концом крюка.

Позже упражнение усложняется, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать какое-то заданное количество очков.

7. Броски мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы стряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху, упражнения усложняются: выполняются с переступанием на месте, в движении.

8. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» мяча. Передачи производятся по полу, затем по воздуху, судебной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются слитно в различных связках и сочетаниях как на месте, так и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение мяча, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение мяча по контуру буквы «П», цифры «8». Ведение мяча, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы.

2. Ведение мяча в движении вперед и назад, не отрывая крюк от пола, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка) ведение мяча; асинхронная работа рук и ног по ритму и «скрестности».

3. Ведение мяча в различных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, и т. д.)

Подвижные игры и эстафеты:

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. Например, в игре «Отними колечко». Игроки (7 человек) встают по кругу на расстоянии 2-5 м друг от друга и от водящего, который находится в центре круга. По сигналу водящий и грающие, не отрывая одну ногу, стараются отобрать концом крюка клюшки колечко соседа. Колечко можно защищать только ногой. По количеству отобранных предметов можно начислять очки, в зависимости от решаемой в данный момент задачи. Например, если у тебя колечко не отняли, то три очка, за отбор чужого - еще одно очко. Каждый играющий в свою очередь становится и водящим. Смена водящего происходит через 30-60 сек.

Также можно использовать игру «Салочки», где можно салить рукой и клюшкой (с ведением мяча и без мяча).

Наряду с этим хороший эффект дает применение в тренировке различных эстафет, включающих упражнения, связанные с ведением, передачами, бросками мяча другими техническими приемами владения клюшкой.



### **Некоторые особенности технической подготовки на начальном этапе**

С точки зрения биомеханики передача и бросок мяча выполняются примерно одинаково. Последовательная работа и четкое взаимодействие в работе мышц ног, туловища и рук - залог успешного овладения этими довольно сложными по координации двигательными действиями. Особое место занимает обучение движениям кистями рук.

Разучивание техники исполнения передачи необходимо начинать с так называемого «захлеста». Правильность выполнения этого технического элемента определяется по отношению движения крюка клюшки к ее пятке. Клюшка не должна двигаться по направлению передачи. Дальнейшее обучение должно идти по пути постепенного увеличения пути движения пятки крюка в направлении передачи. На начальном этапе, обучая технике броска мяча, нужно добиться закрепления правильного навыка движения, а затем акцентировать внимание обучающихся на быстроте и силе выполнения. Поэтому при закреплении навыка необходимо постоянно следить за правильностью выполнения движения.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с обучением передачам ведется обучение приему мяча.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и целесообразно это сделать в такой последовательности:

1. Ведение без отрыва крюка клюшки от мяча.
2. «Широкое» ведение мяча с переключением клюшки слева направо и наоборот.
3. Бросок мяча с длинным замахом.
4. Передача мяча броском с длинным замахом.
5. Прием мяча.
6. Бросок мяча с неудобной стороны.
7. «Короткое» ведение мяча с переключением клюшки слева направо и наоборот.
8. Передачи мяча с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. «Широкое» ведение мяча с переключением клюшки по диагонали.
10. То же - вперед-назад.
11. «Короткое» ведение мяча с переключением клюшки по диагонали.
12. То же - вперед-назад.

Обучать перечисленным техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени освоения, приступают к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски мяча по полу, нужно приступать к обучению техники выполнения бросков по воздуху. Затем изучают: ведение мяча толчками, ведение без отрыва клюшки от мяча.

Далее изучают: отбор мяча при помощи перехвата, прижатие мяча к борту ногой и «вытаскивание» мяча концом крюка.

После освоения основных элементов техники передвижения и владения клюшкой следует ознакомить юных флорболистов с выполнением некоторых финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе первоначального обучения юным флорболистам следует прививать также и навыки силовой борьбы. При этом следует обучать ребят следующему силовому приему - толчок противника плечом.

### **Некоторые особенности тактической подготовки на начальном этапе**

На этапе первоначального обучения юных флорболистов 7-9 лет тактическая подготовка занимает небольшое место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и в защите. Обучение тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются и вопросы обучения и совершенствования техники, развития физических качеств.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает:

#### 1. Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Выбор места ни атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа и 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 групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух, трех нападающих. Умение правильно создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Защита начинается с того момента, когда потерян мяч. Главная цель защиты остановить атаку соперника и начать контратаку. Все пять игроков должны участвовать в защите и работать как единое целое. Самым эффективным пасом является пас через всю площадку. Выбирайте место, чтобы всегда находиться в положении для перехода к защитным вариантам. Не бегайте в погоне за мячом, если в этом нет необходимости. Чем ближе противник к вашим воротам, тем плотнее должна быть защита. Действуйте в единстве с вратарем и помогайте ему защитить ворота.

Игра в центральной зоне. Центральная зона находится по 10 м от центральной линии в ту и другую стороны. Тренеры чаще всего определяют центральную зону в зависимости от использованной тактики. Несколько советов по игре в центральной зоне:

- пересекайте центральную линию как можно быстрее;
- расширяйте игру, используя все поле;
- меняйтесь позициями друг с другом, не теряя этой широты;
- создавайте свободные зоны для своих игроков;
- используйте своих игроков как прикрытие для возможности обойти противника и войти в зону нападения;
- не бегайте с мячом, если кто то из ваших игроков находится в выгодной позиции перед вами;
- попытайтесь передать мяч в зону атаки из центральной зоны, что увеличит ваш шанс для атаки ворот;
- используйте все возможности и ситуации, чтоб организовать и перейти в контратаку.

Выбор тактики зависит от того, что мы знаем о противнике, и чтобы каждый игрок знал свое место и работали бы как единый коллектив.

**2-1-2** самая распространенная позиция. В ней центральный выполняет важную задачу держать команду сплоченной и занимать правильную позицию при защите.

**2-2-1** один защитник, центральный отсутствует, но есть два нападающих, которые мешают начать стремительную атаку и стараются направить атакующего противника в хорошо собранную защиту позади них. Игроки средней линии концентрируют внимание на «дальнем пятаке» и это накладывает дополнительную ответственность на них, они должны играть вместе по зонам таким образом, чтобы один всегда занимал положение в середине, другой подстраховывал защитника, который отвечает за «ближний пятак».

**1-2-2** при этой позиции нет центрального и есть нападающий, который быстро передвигается в различные стороны, чтобы направить атаку противника в хорошо собранную защиту позади себя

**1-3-1** эта позиция требует высоких технических навыков и дисциплинированной игры со стороны трех средних игроков, которым приходится брать дополнительную ответственность, как за защиту так и за нападение. Преимущество этой тактики в том, что вы всегда имеете 4 атакующих игроков и, в случае хорошей защиты перехват мяча может осуществляться раньше.

Запомните «Скорость атаки равна скорости мяча». Самым лучшим способом мгновенной атаки - это послать мяч игроку, находящемуся в атакующей позиции. Во время обводки и передачи, старайтесь, чтобы мяч был всегда перед вами. Когда ваша команда атакует, но вы не владеете мячом, вы должны помнить следующее:

- давайте игроку, владеющему мячом использовать вас;
- вы должны создать свободное пространство для игрока владеющего мячом или встать на пути противника пытающегося отобрать мяч;
- стараться быстрее выйти в свободную зону для получения паса от своего игрока;
- вы не должны уходить в защиту, если ваши форварды находятся в атаке;
- если вы владеете мячом, то должны попытаться удержать его, чтобы передать игроку, занимающему лучшую позицию перед воротами.

### **Подготовка вратарей**

Современная игра вратаря многообразна и сложна. Вратарь в флорболе - центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Вратарь - это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта; ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления, вместе с тем он должен обладать и большой смелостью, так как часто подставляет себя под удар, и психологической устойчивостью, потому что ответственность у него выше, чем у полевых игроков. Основная задача у вратаря - это выручить свою команду, постараться исправить игровые ошибки, допущенные товарищами. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течении 60 мин игрового времени находится в высоком физическом и психическом напряжении. Поэтому особенность его игровой деятельности и предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К специфическим физическим качествам вратаря следует "шести быстроту, ловкость и гибкость.

Методика подготовки вратаря значительно отличается от методики подготовки и полевого игрока. Это выражается в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок, в направленности и содержании физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Процесс обучения юных вратарей технике и тактике игры в флорбол, также как и полевых игроков, делится на три этапа (в зависимости от возраста занимающихся).

#### **I этап (7-10 лет)**

1 этап начального обучения предусматривает закаливание и укрепление здоровья детей, ознакомление их с различного рода имитационными и подводящими упражнениями, направленными, прежде всего на улучшение координационных способностей, воспитание основных физических качеств и ознакомление занимающихся с основами| техники игры вратаря.

Упражнения и подвижные игры для развития координации движений:

1. 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние; "метание
2. сочетание кувырка с принятием основной стойки;
3. серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через левое и правое плечо в перед;
4. кувырки в длину с заданием (например, на пяти матах сделать максимальное количество кувырков);
5. нырки назад в группировке;
6. ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см);
7. «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно расположить две-три пары занимающихся), в руках у каждого футбольный мяч в сетке. Каждый занимающийся старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений старается удержаться;

8. «петушиный бой» на одной ноге: на ограниченной площади опоры занимающиеся стараются заставить своих партнеров коснуться пола маховой ногой;

9. «выбивание игрока». Занимающиеся располагаются по кругу, в котором находятся один или два водящих. Задача - попасть мячом в игроков, располагающихся в кругу. Кто из занимающихся попал в игрока, тот входит в круг, а его место занимает проигравший. Занимающиеся в кругу, применяя всевозможные обманные движения, стараются уклониться от мяча, не теряя контроля за игроком, которому попадает мяч. По мере усвоения упражнения следует увеличивать количество мячей.

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата: 1. Упражнения в парах:

- дети, стоя друг к другу лицом, стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину;
- занимающийся стоит в исходном положении руки в стороны, партнер накладывает свои руки на руки партнера. Опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- занимающийся - в приседе, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вставание в исходное положение выполняется с сопротивлением партнера;
- передача и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений;

2. Эстафеты, в которых переносятся небольшие тяжести на незначительное расстояние.

К проведению силовых упражнений в этом возрасте следует подходить осторожно, так как у занимающихся нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений.

Упражнения для развития прыгучести:

1. прыжки на одной и двух ногах на матах или песке;
2. напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку;
3. прыжки в высоту и глубину;
4. прыжки через футбольные или другие мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах;
5. прыжки на месте 10 раз (на правой, на левой, на двух ногах).

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу из различных положений;
2. мяч - у тренера, он подбрасывает его или ударяет об пол 3 раза. Занимающиеся, которые располагаются в двух колоннах, должны перебежать на сторону партнеров и занять их место. Расстояние между шеренгами 5-7 м;

3. мяч - у тренера, который находится от занимающихся, построенных в две колонны, на расстоянии 10 м. Он выпускает мяч из рук, что является сигналом для занимающихся на выполнение упражнения; занимающиеся бегут в парах и стараются овладеть мячом;

4. занимающиеся располагаются в две колонны. По сигналу тренера первые номера бегут к мячам (которые находятся от них на расстоянии 10-15 м), поднимают их, бегом возвращаются назад, передают мячи партнерам, которые бегут туда, где лежали мячи, и кладут их на прежнее место;

5. занимающиеся располагаются в две колонны. Перед направляющим лежат 5-6 мячей. По сигналу тренера он начинает передавать мяч назад своему партнеру (передачу можно делать верхом, низом, справа, слева), тот передает мячи дальше, в конец колонны; затем занимающиеся поворачиваются и передают мячи в обратном направлении. Побеждает команда, которая первая вернет мячи к исходное положение.

Упражнения для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к нему.

#### **Методические рекомендации**

1. Мяч идет навстречу вратарю (обращать внимание на положение рук и ног).
2. Мяч проходит на уровне пояса и груди (обращать внимание на положение рук и корпуса).

3. Мяч летит высоко на уровне головы (учитывать траекторию полета мяча и правильно выбирать способ отбивания - рукой или головой). Мяч катится по полу (обращать внимание на положение ног со страховкой руками).

Большое значение имеет последовательность в методике обучения начинающих вратарей. Вначале основное внимание уделяется развитию координации движений. Даются такие упражнения, которые в дальнейшем послужат основой совершенствования технического мастерства и приобретения тактических навыков. Затем выполняются разнообразные имитационные и подводящие упражнения, которые в дальнейшем будут способствовать развитию необходимых для вратаря качеств.

Кроме имитационных упражнений и упражнений для развития необходимых качеств, занимающиеся знакомятся с подводящими и специальными упражнениями, изучают различные исходные положения и простейшие технические приемы вратаря при ловле мяча из определенных направлений, то есть закладывают фундамент основ техники, на котором в дальнейшем строится изучение технических и тактических приемов игры.

В занятиях нужно использовать подвижные игры, а также футбол и баскетбол по упрощенным правилам. В зависимости от подготовленности занимающихся тренеру следует дозировать нагрузку (количество повторений, длину дистанции, вес отягощений).

## Рекомендуемая литература

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена.- М., ФиС, 1977. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх.- М.; Физкультура и спорт, 1980. Бубе Х., Фэк Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. — М.,
2. Былеева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1982.
3. Баженов А. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и ЛР<sup>о</sup>6.
4. Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2
5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. — М., Просвещение. 1981.
6. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. — М., 1985.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. —М.; Физкультура и спорт, 1981.
8. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. —М.; Медицина, 1991.
9. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение», 1976.
10. Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. — 20 с.
11. Костяев В. А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998.-83с.
12. Костяев В. А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998.-83с.
13. Костяев В. А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. -84с.
14. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Терра-Спорт, 2000.
15. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников, 1979.
16. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. -М., 1988.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.; Физкультура и спорт, 1982.
18. Майский А. Б. Технология графического моделирования школьного урока. Журнал «Северная Двина» № 2, изд. Архангельский ИПКРО, 2001.
19. Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе. - М.; Физкультура, образование и наука, 1996.
20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. -М.; СпортАкадемПресс, 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. - М.;МГФСО,ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995.
23. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлиной Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.
24. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
- Федотова Е.В. Хоккей на траве: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. —М.; Физкультура, образование и наука, 2001.
25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.

26. Филин В.П., Фомин Н.А. основы юношеского спорта. -М.; Физкультура и спорт, 1980.
27. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В. А. Костяева. - Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). —М.; Физкультура и спорт, 1986.
29. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — 2-е изд., доп. и перераб. — М., 1980.
30. Яковлев В. Игры для детей. -М., ФиС, 1975.
31. Andras Czitrom "Floorball-innebandy" пер. со шведского языка, изд. Швеция, 1991.
32. ZAKLADY FLORBALU пер. с чешского языка, изд. чешской федерации флорбола, Чехия, 1996.