

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №27»

Принята на заседании
методического совета
от 31.08.2021 г.
Протокол № 1

Директор МБОУ г. Мурманска СОШ № 27



Утверждаю:

Г.А.Троянова

31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Попович А.В.

педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Программа «Флорбол» составлена на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;
- Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ г. Мурманска СОШ № 27».

Направленность (профиль) – физкультурно – спортивная.

Флорбол – молодой, но активно развивающийся вид спорта. Это командный вид спорта, где игроки с помощью клюшек забрасывают пластиковый мяч в ворота соперника, отличается простотой, зрелищностью, позволяет активно отдыхать и физически развиваться людям разных возрастов. Существует множество федераций и ассоциаций по всему миру, поддерживающих развитие этой игры, получившей официальное признание Международного Олимпийского Комитета.

Занятия флорболом полезны для детей - это подвижный вид спорта, который хорошо развивает мышление, воспитывает волевые качества, способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляет опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему. Упражнения благотворно влияют на эмоциональное состояние, помогают снимать стресс, нервное напряжение, способствуют развитию чувства уверенности в себе, своих силах, воспитывают выдержку и самодисциплину.

Актуальность. Данная программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Содержание программы «Флорбол» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей обучающихся.

Уровень сложности - базовый.

Содержание образовательной программы «Флорбол» направлено на обеспечение сохранения и укрепления здоровья, привитие обучающимся устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, развитие физических качеств, особенно таких важных для флорбола, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижения. Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста учащихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в флорбол.

Задачи:

Обучающие

Познакомить:

- с историей развития флорбола;
- с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с основами личной гигиены;
- с проведением закалывающих процедур;
- с правилами игры флорбол;
- с правилами поведения в спортивном зале.

Научить:

- выполнять:
 - закалывающие водные процедуры;
 - технические элементы игры в флорбол;
 - оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
 - простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
 - технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладными физическими упражнениями;
- применять:
 - знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни.

Развивающие

Развивать:

- физические качества и способности:

- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно - двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;
- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;

- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;

- стойкий интерес к занятиям флорболом.

Воспитывать:

- толерантное отношение к окружающим людям;

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 11-12 лет.

Условия приема обучающихся:

Обучающиеся зачисляются в учебные группы:

- при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),
- с письменного заявления от родителей (законных представителей),

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год и составляет 144 часа.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия - 45 минут.

Комплектование группы: 15 человек.

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные

знают:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;

- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:

-применения закаливающих процедур
 -выполнения перекатов и кувырков
 -безопасности при выполнении беговых упражнений
 - проведения подвижных и спортивных игр.

умеют:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
 - на формирование осанки (в соответствии с программой).
 - по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча, производить: удары по мячу, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, ввод мяча (в соответствии с программой).
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- в подвижных и спортивных играх:
 - уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
 - соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

Метапредметные результаты:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Личностные результаты:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Для **диагностики результатов обучения** используются *следующие* формы:

- наблюдение; собеседование; опрос; самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов; участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия; участие в соревнованиях

Форма организации занятий: групповая.

Виды учебных занятий: теоретические занятия (лекции), практические занятия, участие в соревнованиях.

Календарный учебный график

	месяц	число	время заня тий	Форма занятий	Кол -во часо в	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентяб рь	05.09.20 18	15:00- 17:00	беседа, опрос	2	Вводное занятие. Характеристика уровня современного флорбола	спортзал	опрос
2	Сентяб рь	08.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Сведения о строении и функциях организма человека.	спортзал	опрос
3	Сентяб рь	12.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Роль питания и витаминизации. Профилактика спортивного травматизма.	спортзал	опрос
4	Сентяб рь	15.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Правила игры во флорбол. Восстановительные мероприятия	спортзал	опрос
5	Сентяб рь	19.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
6	Сентяб рь	22.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
7	Сентяб рь	26.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
8	Сентяб рь	29.09.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
9	Октябр ь	03.10.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
1	Октябр	06.10.20	15:00-	группов	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	

0	ь	18	17:00	ая				
1	Октябрь	10.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	13.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	17.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	20.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	24.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	27.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
1	Октябрь	31.10.20	15:00-17:00	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
1	Ноябрь	03.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
1	Ноябрь	07.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
2	Ноябрь	10.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
2	Ноябрь	14.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
2	Ноябрь	17.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
2	Ноябрь	21.11.20	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
2	Ноябрь	24.11.20	15:00-	группов	2	Подвижные и учебно-	спортзал	

4		18	17:00	ая		тренировочные игры. Участие в соревнованиях		
2 5	Ноябрь	28.11.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
2 6	Декабрь	01.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
2 7	Декабрь	05.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
2 8	Декабрь	08.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
2 9	Декабрь	12.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
3 0	Декабрь	15.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
3 1	Декабрь	19.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
3 2	Декабрь	22.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Общая физическая подготовка	спортзал	
3 3	Декабрь	26.12.20 18	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
3 4	Январь	09.01.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
3 5	Январь	12.01.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
3 6	Январь	16.01.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
3 7	Январь	19.01.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
3	Январь	23.01.20	15:00-	группов	2	Подвижные и учебно-	спортзал	

8		19	17:00	ая		тренировочные игры. Участие в соревнованиях		
39	Январь	26.01.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
40	Январь	30.01.2019	15:00-17:00	групповая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
41	Февраль	02.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
42	Февраль	06.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
43	Февраль	09.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
44	Февраль	13.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
45	Февраль	16.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
46	Февраль	20.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
47	Февраль	27.02.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
48	Март	02.03.2019	15:00-17:00	групповая	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
49	Март	06.03.2019	15:00-17:00	групповая	2	Тактическая подготовка	спортзал	
50	Март	09.03.2019	15:00-17:00	групповая	2	Техническая подготовка	спортзал	
5	Март	13.03.20	15:00-	группов	2	Техническая подготовка	спортзал	

1		19	17:00	ая				
5 2	Март	16.03.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
5 3	Март	20.03.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка		
5 4	Март	23.03.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
5 5	Март	27.03.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
5 6	Март	30.03.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
5 7	Апрель	03.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
5 8	Апрель	06.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
5 9	Апрель	10.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
6 0	Апрель	13.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
6 1	Апрель	17.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
6 2	Апрель	20.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	

6 3	Апрель	24.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
6 4	Апрель	27.04.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
6 5	Май	04.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
6 6	Май	08.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
6 7	Май	11.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	контрольные нормативы
6 8	Май	15.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
6 9	Май	18.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	
7 0	Май	22.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Техническая подготовка	спортзал	
7 1	Май	25.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
7 2	Май	29.05.20 19	15:00- 17:00	группов ая	2	Подвижные и учебно- тренировочные игры. Участие в соревнованиях	спортзал	
	Итого				144 часа			

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: 144 ЧАСА**Учебный план**

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Развитие флорбола в России и за рубежом.	1	1	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	
4	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	1	-	
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	1	1	-	
6	Профилактика спортивного травматизма.	3	2	1	
7	Структура тренировочного занятия.	2	1	1	
8	Общая физическая подготовка.	23	3	20	контрольные нормативы
9	Специальная физическая подготовка.	25	3	22	контрольные нормативы
10	Техническая подготовка.	31	3	28	контрольные нормативы
11	Тактическая подготовка.	17	3	14	
12	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3	2	-	

13	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	
14	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	27	1	26	
15	Правила игры в флорбол.	1	1	-	
16	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	
17	Восстановительные мероприятия.	2	1	1	
18	Заключительное занятие.	1	1	-	
	Всего	144	27	117	

Содержание программы.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие флорбола в России и за рубежом.

Теория – 1 час.

Развитие флорбола в России. Значение и место флорбола в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Составление индивидуального графика проведения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Режим питания. Гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Примерный набор продуктов для юных спортсменов.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 1 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа. (Приложение 7).

Раны, их виды и причины возникновения. Оказание первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Практика – 1 час.

Способы оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Тема № 7. Структура тренировочного занятия.

Теория – 1 час.

Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

Практика – 1 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении основной части тренировочного занятия.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 3 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 20 часов. (Приложение 2).

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП (проверка летнего задания).

Совершенствование акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка

Теория – 3 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 22 часов. (Приложение 3).

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория – 3 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом- основа спортивного мастерства.

Практика- 28 часа.

Совершенствование

1. Ударов по мячу.
2. Остановки мяча.
3. Ведение мяча.
4. Обманных движений.
5. Отбора мяча.
6. Техники игры вратаря.

Разучивание

1. Ударов клюшкой по мячу.

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.

2. Остановки мяча.

Остановка клюшкой, ногой, грудью.

3. Ведение мяча.

Ведение мяча клюшкой одной и двумя руками с увеличением скорости и выполнением рывков.

4. Обманных движений. Обманные движения, уход влево с обманным движением вправо.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча клюшкой, ногой возле борта. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

6. Ввод мяча.

Ввод мяча на точность и дальность.

7. 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.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория – 3 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры:

варианты расположения игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Индивидуальные действия без мяча.

Практика- 14 часов. (Приложение 4).

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

Тема № 12. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория – 2 часа. (Приложение 8).

Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим).

Понятие о психологической подготовке флорболиста.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 1 часа.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Практика – 1 час.

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 14. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –1 часа.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

Разбор результатов игры.

Практика –26 часов.

Подвижные игры.

Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема № 15. Правила игры в флорбол.

Теория –1 час.

Основные правила: «правило трех метров», «правило трех секунд», «мяч в игру», «свободный удар», «удаление на две минуты», «удаление на пять минут».

Тема № 16. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 17. Восстановительные мероприятия.

Теория –1 часа.

Общее понятие о спортивном массаже и самомассаже. Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения самомассажа. Основной прием самомассажа «поглаживание» и последовательность его выполнения.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «поглаживание» различных частей тела.

Тема № 18. Заключительное занятие.

Теория –1 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на летний период.

Методическое обеспечение

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

1.Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2.Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в флорбол.

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в флорбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный- разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6. Сопряженный- особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных флорболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстротуориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный- используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика результативности образовательного процесса

Формы организации занятий

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

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

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

- Практические - занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Практические занятия охватывают: индивидуальную техническую подготовку

(ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых.

- Комбинированные - занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отработываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

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

- Контрольные - занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики. Цель - установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь (базовый и продвинутый уровень)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения	В течение учебного года

		контрольных заданий	
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	январь, май (базовый и продвинутый уровень 1 год обучения)
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май (продвинутый уровень 2 год обучения)

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

Требования к аттестации

Базовый уровень	
1.	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП

3.	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.

Предварительная диагностика

Параметры	Критерии
	Базовый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью	
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Учащийся определился в выборе вида спорта
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения.
2. Проверка физической готовности	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по флорболу)	Имеет несложные навыки по технической подготовке

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий «5»	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Выше среднего «4»	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала

		(иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний «3»	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«*низкий уровень*» - не освоил основные понятия, способы их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«*средний уровень*» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» (5) - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«*низкий уровень*» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«*средний уровень*»- при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

1. Оценка личностных качеств.

При оценке личностных качеств юных флорболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Принципы перевода учащихся на последующие года обучения.

Учащиеся, успешно сдавшие промежуточную аттестацию и не имеющие медицинских противопоказаний, переводятся в группы для дальнейшего обучения.

Формирование компетенций

В ходе реализации образовательной программы у учащихся формируются следующие ключевые компетенции:

1. Мотивационные:

- наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой и

спортом, желание вести здоровый образ жизни;

- формирование устойчивой потребности в двигательной активности;
- проявление интереса к собственной деятельности.

2. Учебно-познавательные:

- способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте;
- использование наблюдений, измерений, моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.

3. Информационные:

- владение навыками работы с различными информационными источниками, самостоятельного поиска, анализа и отбора необходимой информации и применения её в разных видах деятельности, способность критического отношения к распространяемой в СМИ информации и рекламе.

4. Коммуникативные:

- владение различными средствами устного общения;
- выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли;
- владение способами презентации себя и своей деятельности.

5. Личностного самосовершенствования:

- готовность к постоянному самосовершенствованию,
- потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию.

Специальные компетенции:

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени,
- формирование базовой техники игровых приемов.

Материально- техническое обеспечение

Спортивное помещение: занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью. Наличие раздевалок.

Перечень основного снаряжения:

➤ клюшки для флорбола – 20 шт. ➤ мячи для флорбола – 20 шт. ➤ стойки – 20 шт.; ➤ барьеры - 10 шт.; ➤ скакалки– 15 шт.; ➤ гантели – 24 шт.; ➤ манишки – 15 шт.;	➤ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.; ➤ ворота с сеткой: большие 1.15x 1.6 м – 2 шт., маленькие 0.6x 0.9 м – 4 шт.;
--	--

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;

- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в флорбол.

Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14.

Список литературы

Для учителя:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 2000
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 2005
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. - № 7 (65). – С. 17-19.
5. 7. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. - 56 с.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 2005.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
8. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
9. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
10. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 2005.
11. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2000
12. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1999. – 20 с.
13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.

14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.

Для обучающихся:

1. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.
2. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>

Приложение

Контрольные нормативы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 11-12 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень		
			Мальчики		
			средний	выше среднего	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	11	9,8	9,5-8,9	8,6
		12	9,3	9,0-8,4	8,1
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	11	122	144-164	176
		12	134	154-174	185
Силовые	Подтягивание в висе, раз	11	0	2-8	11
		12	0	2-8	14

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте, направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

2. Общеобразовательные упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками.

Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке. Отжимания от пола или от гимнастической скамейке. Выполнение растяжки, упражнений на пресс, прыжков через скакалку.

3. Акробатические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

4. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

5. Упражнения для развития двигательных качеств юных флорболистов.

5.1. Преимущественно развивающие силу: подтягивание на перекладине, лазание по канату, метание снарядов.

Упражнения с сопротивлением. Удары по мячу. Толчки туловищем. Ввод мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей).

5.2. Преимущественно развивающие быстроту: повторный бег, переменный бег, ускорения, старты, бег прыжками, семенящий и т.п.

Игра в баскетбол, ручной мяч.

Повторный бег с мячом, переменный бег с мячом, ускорения с мячом, старты с мячом.

Преимущественно развивающие выносливость

Кроссы, переменный бег

Плавание

Переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий

Двухсторонняя игра с удлинением времени игры

Игровые упражнения большой интенсивности

Преимущественно развивающие ловкость

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в флорбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в флорбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности.

К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

- 1.Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
- 2.Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
- 3.Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
- 4.В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
- 5.Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
- 6.Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
- 7.Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голням мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .
- 10.Бросания голнями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед .
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.

13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться .
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером .

Упражнения на развитие быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
 2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
 3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
 4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
 5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
- Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при

этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.

7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.

8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

9. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

2. Выполнить удар по мячу, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на поле стремительные рывки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 15-20 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, флорболист должен обладать силой.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опиловочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости

Выносливость - это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м- ходьба ускоренная, 300 м- бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Повторить 3-4 раза.
3. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика нападения и защиты

Стартовый уровень.

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на флорбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и свободном ударах, ввода мяча (не менее одной по каждой группе).

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввод от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Базовый уровень (11-12)

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по полу и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Самомассаж

Обучающийся способен самостоятельно осуществлять самомассаж рук и ног, а также других частей своего тела. самомассаж поможет ему устранить застой крови в малоподвижных участках тела, нормализовать сердечную деятельность и кровообращение, улучшить дыхание. Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых. Для проведения самомассажа необходимо занять удобную позу, сидя на стуле или в кресле. Постараться мышцы полностью расслабить. Участки тела, которые будут подвергаться самомассажу, необходимо смазать вазелином, кремом или присыпать тальком (в зависимости от типа кожи).

1.Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием. Периодически можно бедро слегка потряхивать.

3.Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

4.Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одну руку обоприте на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

5.Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

6.Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

7.Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

8.Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Отгадай, чей голосок». Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

4. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

5.Игра «Кот идет» («Совушка»).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2. Если дети устанут, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

6.Игра «Заяц без логова». Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 -5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой- «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убежать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1.«Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».

2.«Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;

3.Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым -занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»). Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого.

Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

8. Игра «Кто подходил?». Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения. Внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

10. Игра «Волк во рву». Посредине площадки проводятся две линии, между ними - 2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». «Волки» становятся во рву. Все остальные играющие - «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу преподавателя «козы» бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из «рва», стараются осалить возможно большее количество «коз». Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Правило: если «коза» перебежала, а не перепрыгнула через «ров», она считается пойманной.