

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа секции «Флорбол»

Составила: Японцева Е.В.

Учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Флорбол» для студентов разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №17-26р);
4. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12. 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Рабочая программа спортивного кружка «Флорбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Игра в «флорбол» привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время «флорбол» улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: Жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в «флорбол» представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Целью секции «флорбола» является:

- приобретение компетентности в спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятиями «флорболом».

Основные задачи программы:

- 1 . Ознакомление учащихся со спортивной игрой «флорбол».
- 2 . Укрепление здоровья учащихся и повышение уровня развития физических способностей при помощи спортивной игры.
3. Обучение основным техническим приемам спортивной игры «флорбол».
4. Обучение основным тактическим действиям спортивной игры «флорбол».
5. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей с использованием средств из спортивной игры «флорбол».

Программа, опираясь на особенности развития «флорбола», как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 5-8 классов.

Она предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 5-8 классов.
- Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.
- Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 ЧАСА) (68 часов в год).

Форма организации деятельности – групповое занятие

Методическое обеспечение программы.

При проведении занятий в первую очередь руководствуюсь принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто использовать игровые формы и эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры «флорбол». Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждом уроке. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоек с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрывания.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, подъем ног или туловища.

Разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание элементов игры приемов обводки в «флорболе» осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню развития учащихся. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся обводки, передачи и остановке мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом). После освоения этих элементов можно приступить к игре «флорбол» на ограниченной площадке.

Изучать материал следует в той последовательности, в какой он изложен в программе. Для безопасности процесса обучения нужно провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на спортивных сооружениях и техники безопасности.

Результаты усвоения учебного материала.

К концу обучения ученик научится:

Пониманию

- Истории развития вида спорта «Флорбол» стране и за рубежом.
- Правилам игры в «флорбол».
- Технике выполнения двигательных действий игры «флорбол».
- Тактические приемы в «флорболе».
- Содержанию физических упражнений игры «флорбол» общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
- Физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях «флорболом», возможности их развития и совершенствования средствами «флорбола».
- Возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств, при регулярных занятиях «флорболом».
- Возможностям формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий флорболом.
- Психофункциональным особенностям собственного организма.
- Индивидуальным способом контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств «флорбола», правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правилам личной гигиены, профилактики и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Умению

- Выполнять основные технические и тактические приемы «флорбола».
- Организовать самостоятельные занятия с использованием средств «флорбола».
- Проводить судейство игр по «флорболу».
- Проводить разминку, организовать проведение «флорбола», подвижных игр.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

Развитию качества личности

- Воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную работоспособность обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему классу, школе, городу, стране.

Демонстрировать:

Обвод стоек и бросок мяча в цель (слаломный бег). Игрок начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 м друг от друга и бросает мяч клюшкой для «флорбола» в ворота.

Программный материал

Тема №1. Обеспечение техники безопасности в «флорболе».

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

Теоретическая подготовка

Тема №2. «Флорбол» в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие «флорбола». Появление и развитие современного «флорбола» в России и за рубежом.

Тема №3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема № 4. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов «флорбола». Изучение и анализ тактики игры.

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

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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднятие, 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 полу-приседе: 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.

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 ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 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 полу-приседе 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, выпрыгивания, спрыгивания. 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, полу-шпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения, лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ

2-5 класс

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища опускание прямых и согнутых ног в положении лежа. Выполнение упражнений на месте и в движении, в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10м. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками. Ускорения. Бег по выражу (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Подвижные игры. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полу-приседе и в приседе, парами.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полу-шпагат.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения

Стойка игрока (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). 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. Закрепление 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

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, туловищем, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

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 современного 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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивное оборудование:

- мячи для флорбола;
- клюшки для флорбола;
- мячи теннисные;
- конусы и стойки;
- скакалки;
- мячи футбольные и т.д..

Спортивные сооружения:

- спортивный городок на пришкольном участке.

Список литературы

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2005. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2007, № 1 и № 2.
3. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
4. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.

5. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. - 56 с.
6. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 1. – С. 66-70.
7. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 83с.
8. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 21
9. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100-Физическая культура / под ред. Ю.Д. Железняк; под ред. Ю.М. Портнова .— М. : Академия, 2012 .— 517, с.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	12
3	Специальнофизическая подготовка (СФП)	17
4	Основы техники игры	20
5	Основы тактики игры	15
	ИТОГО	68

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Флорбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая)	1
3	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами	1
5	Прием и передача мяча на месте.	1
6	Прием и передача мяча на месте.	1
7	Прием и передача мяча в парах в движении.	1

8	Прием и передача мяча в парах в движении.	1
9	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1
10	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча	1
11	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
12	Ведения мяча по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
13	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1
14	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1
15	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1
16	Техника выполнения броска на месте и в движении	1
17	Техника выполнения броска на месте и в движении	1
18	Обучение технике отбора мяча	1
19	Обучение технике отбора мяча.	1
20	Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
21	Изучение техники игры в вратаря Учебная игра.	1
22	Изучение техники игры в вратаря Учебная игра.	1
23	Совершенствование техники владения клюшкой и мячом.	1
24	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
25	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
26	Тактика нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
27	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. грудью, клюшкой. Учебная игра.	1
28	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. Учебная игра.	1
29	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
30	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
31	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
32	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
33	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
34	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
35	Тактика защиты: отбор мяча ногой.	1
36	Тактика защиты: отбор мяча ногой.	1
37	Тактика защиты: отбор мяча клюшкой и корпусом.	1
38	Тактика защиты: отбор мяча клюшкой и корпусом.	1
39	Тактика защиты: вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
40	Тактика защиты: вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
41	Тактика защиты: отбор мяча при встречном движении и сбоку. Учебная игра.	1
42	Тактика защиты: отбор мяча при встречном движении и сбоку. Учебная игра.	1

43	Изучение правил проведения соревнований по флорболу. Учебная игра.	1
44	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча.	1
45	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча.	1
46	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
47	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
48	Тактика нападения: ведения мяча восьмеркой. Тактика защиты отбор мяча ногой и клюшкой.	1
49	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении.	1
50	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1
51	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1
52	Тактика нападения: остановка прыгающего и летящего мяча на месте. Учебная игра.	1
53	Тактика нападения: остановка прыгающего и летящего мяча на месте. Учебная игра.	1
54	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. Учебная игра.	1
55	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. Учебная игра.	1
56	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Учебная игра.	1
57	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Учебная игра.	1
58	Понятия контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Учебная игра.	1
59	Понятия атаки. Варианты игры в большинстве.	1
60	Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1. Учебная игра.	1
61	Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места. Учебная игра.	1
62	Смена игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	1
63	Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
64	Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря.	1
65	Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра.	1
66	Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра.	1
67	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Учебная игра. Судейство игры, методика судейства.	1
68	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Учебная игра. Судейство игры, методика судейства.	1
	Итого	68

