

УТВЕРЖДАЮ



Автономная некоммерческая
организация флорбольный клуб
«Аврора»



Директор Петухов В.В

Приказ № 2 от

31 июля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»**

Возраст обучающихся: 7– 15 лет

Автор-составитель:

Петухов Василий Вячеславович

Новосибирск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Характеристика программы.....	3
Пояснительная записка.....	5
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ...	10
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	15
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	30
Формы контроля.....	42
Формы подведения итогов реализации программы.....	44
Организационно-педагогические условия реализации программы	45
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.....	46

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1. Исполнитель:

Директор АНО ФК «Аврора» Петухов Василий Вячеславович

2. Полное название программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»

3. Сведения о программе:

3.1 Нормативная база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4.2. Область применения

Дополнительное образование детей

4.3. Направленность

Физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы

Базовый

4.5. Вид программы: модифицированная

Программа разработана с использованием авторских наработок в области обучения игре в флорбол. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в флорболе, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

4.6. Целевая группа

7-15 лет

4.7. Срок реализации-бессрочный.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно способствует реализации знаний, полученных детьми, и открывает путь к раннему профессиональному самоопределению, даёт возможность полноценно реализовать способности в детском возрасте.

У детей, прошедших через дополнительное образование, появляется возможность безошибочного выбора в данном виде спорта.

Цель программы: привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление психологического и физического здоровья детей через занятия флорболом, содействие достижению спортивных успехов.

Задачи программы

Оздоровительные:

- развитие кондиционных (сила, быстрота, выносливость, гибкость) и координационных (ловкость, способность к устойчивому равновесию) способностей.

Образовательные:

- формирование у детей теоретических знаний основ истории и развития флорбола;
- обучение технике и тактике флорбола;
- обучение технике безопасности на занятиях флорболом;
- обучение правилам соревнований по флорболу.

Развивающие:

- развитие морально-волевых качеств, укрепление психофизических качеств личности, дисциплины;
- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям;
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, внимания, сознательной дисциплины, настойчивости, волевых качеств;
- привитие ценностей здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Актуальность программы курса в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Педагогическая целесообразность программы «флорбол» заключается в том, что тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения, развитию общей физической подготовки посредством изучения базовой техники игры в флорбол, волевых и морально-этических качеств личности.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; спортивные и подвижные игры - на развитие ловкости, быстроты и выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения - на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения - на развитие выносливости.

Техническая подготовка направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники.

На начальном этапе отрабатывается правильность технических действий и координация движений. Обучающийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса.

Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Данный курс способствует выявлению задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в секцию. Работа с родителями детей с целью привлечения внимания к особенностям занятий.

II этап – начало тренировочных занятий, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в секции 2 раза в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая; цель проведения диагностики: определение уровня выполнения нормативов). Выход детей на участие в спортивных соревнованиях ДООУ и муниципального и всероссийского уровня.

Количество учащихся

Наполняемость групп: 10 -15 человек

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая, индивидуально – групповая; применяются такие формы как круговая тренировка, подвижные игры, интегрированная деятельность.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в июне.

Основными принципами построения программы является:

- Воспитывающие обучения
- Сознательность и активность
- Наглядность
- Доступность
- Научность
- Систематичность и последовательность
- Прочность

Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы в его организации:

- Учебные занятия
- Подвижные спортивные игры
- Соревнования

На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

Индивидуальная, парная, групповая (в рамках учебного времени).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету внеурочной деятельности «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во

флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития флорбола, и его роль в современном обществе. История зарождения флорбола в мире, и России. Достижения отечественных спортсменов – флорболистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия во флорболе. Правила игры. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Флорбол и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий флорболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия флорболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по флорболу. Форма для занятий флорболом. Правила и техника безопасности на занятиях флорболом. Правила закаливания организма. Ведение дневника

самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий флорболом на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий во флорболе, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий по флорболу. Подготовка места для занятий по флорболу, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор клюшки, мяча). Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по флорболу. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств во флорболе. Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры во флорбол.

Оценка эффективности занятий по флорболу. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по флорболу. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств во флорболе. Оценка основных технических приемов игры (стойки, передачи, броски, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок во флорболе. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Способы держания (хватки) клюшки: универсальная, для броска, для удара(щелчка).

Стойки: при передаче, при приеме, при броске ударе (щелчке) игровые; правосторонние, левосторонние; универсальные.

Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи.

Броски: низом, верхом, с подкруткой, бросок «парашютиком», броски удобной и неудобной стороной крюка, в движении, на скорости.

Удары(щелчки): низом, верхом, по летящему мячу, в движении, на скорости.

Владение клюшкой: дриблинг, обманные движения во время игры, контроль мяча «мягкой клюшкой».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с клюшкой и мячом; обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места, отработка стандартных положений. Прием и передача мяча поступательными движениями – мягкая клюшка. Стойки: при передаче и приеме мяча на месте и в движении. Удары (щелчки): укороченные, выполняемые с минимальным замахом; мощные щелчки с дальних дистанций, щелчки на высоких скоростях. Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры. Игра по правилам.

Методы и приемы обучения.

Для последовательности реализации данной программы педагог использует

Словесные, наглядные и практические методы и приёмы обучения.

- Рассказ-объяснение техники выполнения упражнения;
- Беседа-рассказ теоретических данных о флорболе;
- Показ способов действий, различных элементов;
- Упражнения-выполнения практических заданий;
- Соревновательный метод-позволяет контролировать физическую форму и подготовленность детей.

Программа по флорболу рассчитана общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигнуть необходимый результат. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость.

К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Основной целью программы является популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся. Исходя из основной цели. Программа решает следующие задачи:

-привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

-содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья учащихся;

Образовательные:

-ознакомление с историей возникновения и развития флорбола.

-ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам игры. Технике владения клюшкой и мячом.

-обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол.

-обучения правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

-воспитание интереса к занятиям флорболом;

-воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

-содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровью учащихся;

Развивающие:

-формирование познавательных активности;

-развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства в флорболе;

-овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой)

-овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Определения уровня образования.

Область образования: физическая культура, спорт, здоровье, направленность деятельности: физкультурно-спортивная, способ подачи содержания учебного материала - комплексный.

Образовательная программа является модифицированной.

Основные условия реализации программы:

1. Наличие материально-технической базы:

-оборудованный спортивный зал для тренировочных занятий

-оборудование и раздевалка для детей и педагога

-оборудование клюшка, мяч.

-одежда спортивная

-оборудование для подвижных игр: обручи, скакалки, мячи.

2. Наличие пособий, методических рекомендаций, методической литературы;

Ожидаемые результаты освоения программы:

Уровень освоения программы: общекультурный

Уровень образованности - функциональная грамотность

Уровень содержания образования - алгоритмический

Уровень усвоения культурных ценностей - побуждение и коммуникация степень включенности детей репродуктивно – творческая.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

должны знать:

История возникновения и развития флорбола;

Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.

Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники

Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники

Форма организации и проведения соревнований и игр.

По окончании 1 года обучения дети должны уметь:

Владеть техникой и тактикой игры в флорбол;

Выполнять правила техники безопасности на занятиях;

Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке;

Психологическая подготовка

Филологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач и системе многолетней подготовки юных флорболистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

Воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности

-Воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умение быстро овладевать собой, принимать единственное правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

-Совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

-Совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

-Адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- Создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- Создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки является: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

На каждом из этих этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка флорболистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами и возрастного развития, социальными изменениями.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы предварительной подготовки.

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

- 1.Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;

2.Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:

3.Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению разнообразными техническими и тактическими приёмами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;

4.Отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки– универсальность в постановке задач. В выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с

внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнение для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

Техника защиты

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

Техника подготовки

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры и нападения

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 передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями 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 подстраховывать партнера.

Тактика игры вратаря

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Этапы начальной спортивной специализации и углублённой тренировки.

Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса

Занятие в учебно-тренировочных группах флорболистов обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в

подготовке юных флороболлистов продолжает заниматься общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие системы организма, повышение их функциональных возможностей.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотом, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой по выражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведения мяча без зрительного контроля.

Обучение ведения мяча без зрительного контроля. Обучение элементами ведения «эйр-трикс».

Совершенствование техники заметающего броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение-бросок, ведение-бросок-добивание, остановка мяча-бросок, остановка мяча-ведение бросок-добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка-ускорение), финты

«игра на пазе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

Техника защиты

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Предоставление соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в падении

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника-добивание мяча, отскочившего от вратаря.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «загибание». Взаимодействие в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать в атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга через центрального игрока.

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 поля.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

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

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и

стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игровых мышления в спортивных и подвижных играх.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	5	1	4
2.1	Строевые упражнения	-	1	-
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	-	1
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	-	-	1
2.4	Легкоатлетические упражнения	-	-	1
2.5	Упражнения для развития быстроты и ловкости	-	-	1
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4
3.1	Скоростные способности	-	1	-
3.2	Силовые способности	-	-	1
3.3	Координационные способности	-	-	1
3.4	Гибкость	-	-	1
3.5	Выносливость	-	-	1
4	Технико-тактическая подготовка	42	7	35
4.1	Специальные подготовительные	-	1	2

	упражнения			
4.2-4.4	Удары по мячу с места	-	2	11
4.5-4.7	Удары по мячу в движении	-	2	11
4.8	Броски по воротам	-	2	11
5	Психологическая подготовка	2	2	-
5.1	Концентрация и устойчивость внимания	-	2	-
6	Учебная игра	16	2	14
7	Итоговое занятие	1	-	1
8	<i>ИТОГО</i>	72	14	58

Содержательная часть обучения

1. Введения

Цель:

- пополнить знание о флорболе.

Задача:

-ознакомиться с флорболом – как видом спорта.

Теория:

-ознакомление учащихся с программой на учебный год.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Цель:

-предотвращение травматизма на занятиях в флорболе.

Теория:

-рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

-пожарная безопасность.

-оказание первой помощи при травмах.

3. Теоретическая подготовка.

Цель:

-флорбол в России и за рубежом

Задача:

-история и развития флорбола;

-оборудование и инвентарь;

-ознакомиться с правилами игры;

Теория:

-режим спортсмена, личная гигиена.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Цель:

-использование средств и методов физического воспитания для достижения высокого работоспособности.

Задача:

-приобретение элементарных умений в выполнение физических упражнений;

-развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости, выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества.

Практика:

-строевые упражнения

-ору

-базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения);

-акробатические упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные игры.

Входная диагностика:

-прыжок в длину с места;

-прыжки через скакалку;

-челночный бег -3-10м;

-метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

5. Техника –тактическая подготовка.

Цель:

-освоение – тактики игры в флорбол

Задача:

-изучение основных приемов техники-тактики игры;

-последовательность и преемственность заданий и упражнений,

переход от простого к сложному.

Практика:

-техника передвижения;

-техника владения клюшкой и мячом;

-техника нападения;

-техника защиты;

-техника игры вратаря;

Тактическая подготовка:

-передача на точность по диагонали площадки;

-бег с обеганием стоек (с);

-точность и дальность броска мяча клюшкой (м);

-удары по воротам (с)

6. Игры и соревнования.

Цель:

-проверка уровня подготовленности учащихся.

Задачи:

-стимулировать обучающихся для дальнейшего совершенствования спортивно мастерства.

-приобретение соревновательного опыта.

Практика:

-соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола;

-учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам

-эстафеты;

- дружеские встречи;
- соревнования между школами;
- подвижные и спортивные игры.

Календарно тематическое планирование занятий по флорболу

№ занятия	Дата проведения	Содержание	Количество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
3		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотам, резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 час
4		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами ,резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 час
5		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 час
6		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 час
7		1. Закрепление техники передвижения по площадке без	1 час

		клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение техники ведения мяча. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом.	
8		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение техники ведения мяча. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 час
9		1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. 3. Техника выполнения броска на месте и в движении	1 час
10		1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. 3. Техника выполнения броска на месте и в движении	1 час
11		1. Повторное изучение техники броска мяча 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей	1 час
12		1. Повторное изучение техники броска мяча 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей	1 час
13		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
15		1. Совершенствование техники нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
16		1. Совершенствование техники нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час

17		1.Совершенствование ведения мяча. 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол.	1 час
18		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 час
19		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 час
20		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 час
21		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 час
22		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 час
23		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 час
24		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 час
25		1. Техника защиты отбор мяча ногой. 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка» 4. Контроль скорости передвижения по площадке.	1 час
26		1. Совершенствование техники передвижений	

		<p>2. Повторное изучение техники нападения.</p> <p>3. Повторное изучение техники игры в вратаря</p> <p>4 Учебная игра.</p>	1 час
27		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали.</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час
28		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали.</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час
29		<p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча.</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>3.Учебная игра</p>	1 час
30		<p>1.Повторное изучение ведения мяча</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.</p>	1 час
31		<p>1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча.</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча ногой.</p> <p>3. Игра попади в цель.</p>	1 час
32		<p>1. Передача мяча в парах в движении</p> <p>2. Техника игры вратаря.</p> <p>3. Учебная игра</p>	1 час
33		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами.</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной</p>	1 час
34		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами.</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час

35		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногами. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом. 3. Эстафета с клюшкой и мячом. 4. Игра «Попади в цель». 	1 час
36		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. 3. Эстафета с клюшкой и мячом. 	1 час
37		<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. 	1 час
38		<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. 	1 час
39		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. 2. Техника защиты отбор мяча ногами. 3. Игра попади в цель. 	1 час
40		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. 2. Техника защиты отбор мяча ногами. 3. Игра попади в цель. 	1 час
41		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки». 	1 час
42		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки». 	1 час
43		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. 	1 час
44		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. 	1 час
45		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. 3. Эстафета с клюшкой и мячом. 	1 час

46		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. 3. Эстафета с клюшкой и мячом. 	1 час
47		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. 	1 час
48		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. 	1 час
49		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой. 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой. 	1 час
50		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой. 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой . 	1 час
51		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10 м. 3. Учебная игра. 	1 час
52		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10 м. 3. Учебная игра. 	1 час
53		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. 2. Совершенствование отбора мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении. 4. Учебная игра. 	1 час
54		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. 2. Совершенствование отбора мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении. 4. Учебная игра. 	1 час
55		<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. 	1 час

		2. Учет скорости одиночного движения. 3. Учебная игра.	
56		1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. 3. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.	1 час
57		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря. 3. Метание набивного мяча.	1 час
58		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря. 3. Метание набивного мяча. 4. Спортивная игра.	1 час
59		1. Удары мяча на месте и в движении. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 час
60		1. Удары мяча на месте и в движении. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 час
61		1. Правила проведения игры в флорбол. 2. Техника передвижений. 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на месте. 4. Спортивная игра.	1 час
62		1. Правила проведения игры в флорбол. 2. Техника передвижений. 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на месте. 4. Спортивная игра.	1 час
63		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. 3. Учебная игра.	1 час

64		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Техника выполнения удара-броска. 3. Учебная игра.	1 час
65		1. Выполнения броска с места, после ведения. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра.	1 час
67		1. Ведения с остановками и ускорениями. 2. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны.	1 час
68		1. Техника игры вратаря. 2. Учебная игра.	1 час
69		1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра.	1 час
70		1. Удары мяча на месте и в движении. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 час
71		1. Правила проведения игры в флорбол. 2. Техника передвижений. 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести. 4. Спортивная игра.	1 час
72		1. Техника игры вратаря. 2. Учебная игра.	1 час
		Итого:	72 часа

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом.

1. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале. Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2. Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточного и итогового контроля осуществляется с использованием оценочных материалов.

Целью промежуточного контроля является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. В группе осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточного (итогового) контроля не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью. В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточного (итогового) тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер

сформирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися.

2.2. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. Кроме того, в конце учебного года в программу промежуточного контроля включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа. Таким образом, для успешной сдачи обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу), получить итоговый балл по практической подготовке от 2 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточного контроля представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «незачет». Итоговая оценка в результате итогового контроля по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Способы проверки знаний и умений:

- проведение контрольного тестирования;
- участие обучающихся в праздниках, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- открытые занятия;
- самостоятельная работа: задания на дом обучающимся может давать тренер-преподаватель во время учебно-тренировочного процесса на отработку определённого элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения и мерах безопасности. При этом обязателен контроль качества с последующим анализом тренера.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые условия

Тренер должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта.

Материально – техническое обеспечение

Оборудованный в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями спортивный зал.

Перечень спортивного инвентаря:

Флорбольные мячи, клюшки, ворота (тренировочные), конусы, фишки, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, маты, набивные мячи (медицинболы).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А., М., 2011г.- 71с.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы., М., Просвещение 2011г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.