

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 разработок 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 примы 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 заматающего 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
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
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
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
3.1	Скоростные способности	-	1	-
3.2	Силовые способности	-	-	1
3.3	Координационные способности	-	-	1
3.4	Гибкость	-	-	1
3.5	Выносливость	-	-	1
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
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
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
5.1	Концентрация и устойчивость внимания	-	2	-
<b>6</b>	<b>Учебная игра</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>8</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>

## 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	

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

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

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