

Российская Федерация
муниципальное образование Приозерский муниципальный район Ленинградской области
муниципальное общеобразовательное учреждение «Отраденская средняя
общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МОУ «Отраденская СОШ»
Протокол 6 от 25.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением
МОУ «Отраденская СОШ»
№ 211 от 31.08.2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Флорбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 4 года
Автор: Мютель Наталья Владимировна
Педагог дополнительного образования

п. Плодовое 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 г. № 19-1969\15-0-0;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0

Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Адаптированная
Уровень освоения	Базовый
Цель программы	Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.
Задачи программы	Образовательные: Обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики. Воспитательные: Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно. Оздоровительные: Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.
Возраст обучающихся	7 - 11 лет
Срок реализации программы	4 год
Ожидаемый результат	Уметь использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах (играх, соревнованиях, при выполнении норм ГТО)
Особенности реализации программы	Программа предусматривает обучение обучающихся разного возраста, разного уровня знаний, умений и навыков. Учебная группа состоит из 10-15 учащихся.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Флорбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Флорбол»** (далее Программа) разработана на основе общеобразовательных типовых программ по изучению спортивных игр, с учетом современных тенденций равенства основного и дополнительного образования, а также многолетнего личного опыта работы с детьми, согласно следующих документов: Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности», Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Письмо

Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области № 19-1932/14/0/0 от 09.04.2014 г. «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ».

Возраст учащихся: 7-11 лет. Набор в группы свободный. Состав групп постоянный. Количество учащихся 15-20 человек в группе.

Срок реализации программы: 1 год (68часов)

Режим занятий: Занятия для учащихся проводятся: по 2 часа в неделю. Одно занятие – 45 минут.

Для достижения поставленных задач в соответствии с календарно-тематическим планированием обучающиеся выполняют практические задания, ориентированные на получение целостного содержательного результата.

Форма обучения: очная, язык - русский.

Тип занятия: учебно – тренировочный.

Методы организации деятельности: словесный, наглядный, практический.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Место проведения: спортивный зал школы.

Программа деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Флорбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность программы кружка «Флорбол»

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего

наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.

- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Флорбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 7-11 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 7 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.

- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные обучаемых.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:
- «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Особенности реализации программы «Флорбол»: количество часов и место проведения занятий.

Программа деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Движение» предназначена для обучающихся 1 - 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю всего 68 часов в год.

Принадлежность программы определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов

обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Отличительные особенности программы:

- Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол – доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.
- Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.
- Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.
- Почему два названия игры?
- Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.
- Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.
- Влияние флорбола на развитие личности ребёнка
- Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.
- Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.
- Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств следует выделить *внимание, восприятие, волевые качества*.
- Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под *объёмом внимания* понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.
- Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об *интенсивности внимания*, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется *устойчивостью внимания*.
- Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о *распределении и переключении внимания*.
- Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом *восприятия*. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».
- Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремлённости.

- Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основной методике обучения флорболу детей – дошкольников является игровая форма проведения занятий, то есть в детский сад не в коем случае не переносится методика проведения тренировок.
- Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личным интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю

- Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).

-Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).

- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

По окончании обучения занимающиеся будут знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по флорболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

По окончании обучения занимающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

учебно – тематическое планирование

№ занятия п/п	Планируемая дата	Дата проведения занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1			Введение Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	45 мин
2			Спортивный травматизм и его предупреждение.	45 мин
3			Оборудование, инвентарь и уход за ним.	45 мин
4			Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	45 мин
5			Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	45 мин
6			Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	45 мин
7			Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.	45 мин
8			Ведение мяча различными способами.	45 мин
9			Прием и передача мяча на месте.	45 мин
10			Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	45 мин

11			Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	45 мин
12			Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	45 мин
13			Техника выполнения удара, броска по мячу.	45 мин
14			Правила хвата и использование его в игре.	45 мин
15			Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	45 мин
16			Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	45 мин
17			Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	45 мин
18			Правила хвата и использование его в игре.	45 мин
19			Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	45 мин
20			Прием и передача мяча в парах на месте.	45 мин
21			Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	45 мин
22			Прием и передача мяча в парах в движении.	45 мин
23			Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	45 мин
24			Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	45 мин
25			Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	45 мин
26			Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	45 мин
27			Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	45 мин
28			Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	45 мин
29			Техника приема и	45 мин

			остановки мяча корпусом.	
30			Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	45 мин
31			Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	45 мин
32			Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	45 мин
33			Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	45 мин
34			Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	45 мин
35			Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	45 мин
36			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	45 мин
37			Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Прыжки вперед с места, бег на выносливость.	45 мин
38			Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	45 мин
39			Теория: Варианты игры в большинстве.	45 мин
40			Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	45 мин
41			Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе.	45 мин

42			Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	45 мин
43			Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки.	45 мин
44			Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	45 мин
45			Судейство игры, методика судейства.	45 мин
46			Методика перехода от медленной игры к быстрой.	45 мин
47			Игровые упражнения 5х4 и 4х3.	45 мин
48			Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	45 мин
49			Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	45 мин
50			Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1.	45 мин
51			Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места.	45 мин
52			Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	45 мин
53			Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	45 мин
54			Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	45 мин
55			Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	45 мин
56			Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	45 мин

57			Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	45 мин
58			Психологическая подготовка спортсмена.	45 мин
59			Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	45 мин
60			Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	45 мин
61			Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	45 мин
62			Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	45 мин
63			Длинная обводка стоек по большой дуге.	45 мин
64			Техника выполнения короткой обводки.	45 мин
65			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	45 мин
66			Техника выполнения силовой обводки.	45 мин
67			Судейство игры, методика судейства.	45 мин
68			Контроль подготовленности занимающихся.	45 мин
				68

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (движений) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовки занимающихся.

Содержание обучения

Тема 1. Введение.

История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Флорбоул или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История флорбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Правильный хват клюшки. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и бросков мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Имитация ударов и бросков. Броски и удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Оценочные и методические материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

№ п/п	Разделы программы	Содержание	Формы занят ия	Методы, приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Подведение итогов
1.	Инструктаж по ТБ	Правила поведения на занятиях	Практические	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
2-3	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Клюшки, ворота, мячи	Контрольные упражнения

	<p>физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>История создания и развития флорбола за рубежом и в России.</p>					
4-5.	<p>Спортивный травматизм и его предупреждение.</p>	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов.</p> <p>Вбрасывание из-за «боковой» линии.</p>	<p>Практические</p>	<p>Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</p>	<p>Клюшки, ворота, мячи</p>	<p>Практическая работа</p>
6-7.	<p>Оборудование, инвентарь и уход за ним.</p>	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	<p>Практические</p>	<p>Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</p>	<p>Клюшки, ворота, мячи</p>	<p>Контрольные упражнения</p>
8-9.	<p>Правила игры, соревнования, их организация и проведение.</p>	<p>Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из</p>	<p>Комбинированная, практическая</p>	<p>Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой,</p>	<p>Клюшки, ворота, мячи</p>	<p>Практическая работа</p>

		освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.		индивидуальный		
10-11.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	Беседа практическая практические	Словесный, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный		Практическая работа
12-13.	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Практическая работа
14-15.	Изучение правил хвата мяча. Введение мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов.	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой,	Клюшки, ворота, мячи	Тест

		Вбрасывание из-за «боковой» линии.		индивидуальный		
16-17.	Ведение мяча различными способами.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
18-19.	Прием и передача мяча на месте.	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Практические	Практический, групповой,	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
20-21.	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

		(перемещения, остановки, повороты, ускорения).				
22-23.	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
24-25.	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Беседа практическая	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
26-27.	Техника выполнения удара, броска по мячу.	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Беседа, практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования

28-29.	Правила хвата и использование его в игре.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические беседы	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
30-31.	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
32-33.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
34-35.	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
36-37.	Правила хвата и	Стойки игрока;	Практические	Практический,	Клюшки,	Выполнение

	использование его в игре.	перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		групповой, индивидуальный	ворота, мячи	упражнений. Соревновательная деятельность
38-39.	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Стойки и перемещения	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
40-41.	Прием и передача мяча в парах на месте.	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.				
42-43.	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

		техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).				
44-45.	Прием и передача мяча в парах в движении.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
45-47.	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
48-49.	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Стойки и перемещения	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

50-51.	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
52-53.	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
54-55.	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
56-57.	Техника движения	Остановка катящегося	Стойки и	Практический,	Клюшки,	Выполнение

	ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	перемещения	групповой, индивидуальный	ворота, мячи	упражнений. Соревновательная деятельность
58-59.	Техника приема и остановки мяча корпусом.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
60-61.	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования

		освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).				
62-63.	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
64-65.	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
66-68.	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска. Контрольное тестирование.	Итоговая аттестация	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Методическое обеспечение образовательной программы.

<i>№ п/ п</i>	<i>Разделы, темы</i>	<i>Формы занятия</i>	<i>Методы, приемы организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал и техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1.	<i>Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола.</i>	<i>Беседа, доклад</i>	<i>Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный</i>	<i>Фотографии</i>	<i>Работа по вопросам</i>
2.	<i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</i>	<i>Беседа. Комбинированная</i>	<i>Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой</i>	<i>Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки</i>	<i>Тест</i>
3.	<i>Спортивный травматизм и его предупреждение</i>	<i>Беседа. Комбинированная</i>	<i>Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</i>	<i>Ворота, клюшки, мячи.</i>	<i>Доклад</i>
4.	<i>Основы техники и тактики игры.</i>	<i>Комбинированная практическая</i>	<i>Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</i>	<i>Ворота, клюшки, мячи.</i>	<i>Контрольные упражнения</i>
5.	<i>Методика обучения</i>	<i>Комбинированная, практическая</i>	<i>Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</i>	<i>Ворота, клюшки, мячи.</i>	<i>Практическая работа</i>
6.	<i>Оборудование инвентарь и уход за ним</i>	<i>Беседа практическая</i>	<i>Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</i>	<i>Ворота, клюшки, мячи.</i>	<i>Практическая работа</i>

7.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?

4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался флорбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда флорболиста?
5. Основные правила в флорболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит флорбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

Учебно- методическое обеспечение программы 1 года обучения.

№ п/п	Разделы программы	Методическая литература	Методические разработки	Методические папки и пособия
1	2	3	4	5
	Спортивные игры Флорбол	1.Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.2.Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.3.Флорбол правила игры М. 2005г.4. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.5. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.6. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.7.Флорбол правила игры М. 2005г.8. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.9. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.		

4. Диагностика результативности реализации программы

В процессе обучения по курсу дополнительной общеразвивающей программы проводится систематическая диагностика.

- Начальный (входной) контроль (аттестация) проводится с целью выявления приобретенных обучающимися знаний, в повседневной жизни.
- Итоговая аттестация проводится с целью оценки качества усвоения уровня достижений обучающихся по завершении всего курса общеразвивающей программы, как выявление творческого и спортивного роста и интереса к занятиям, определение степени достижения результатов обучения.

Результаты аттестации вносятся в диагностическую карту освоения программы.

Формы промежуточной аттестации:

зачеты по теоретическим основам знаний;

- диагностика уровня воспитанности (Приложение 1)
- мониторинг личностного развития воспитанников (Приложение 2);
- социометрические исследования (Приложение 3);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Формы итоговой аттестации: зачетная практическая работа/соревнования

Основные показатели оценки освоения содержания программы.

Теоретическая подготовка:

- владение специальной терминологией;

Практическая подготовка:

- практические умения и навыки;
- коммуникативные навыки, стремятся к самореализации социально-адекватными способами;
- умеют работать в команде, сообща решать полученное задание;

Физическая активность

Развитие физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся освоят:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Предметные :

В результате освоения программы обучающиеся смогут развить:

- физическое и духовное состояние с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- навыки усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- навыки коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода в достижении командных (групповых) результатов.
- чувство индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды, понятия командной инициативы и активности.
- навыки индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- чувство ответственности обучаемого за нарушение правил и регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: флорбольные.
2. Палка гимнастическая.

3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).
15. Гранаты для метания (500г,700г)
16. Ключки флорбольные.
17. Ворота флорбольные..

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для флорбола.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Список литературы для педагога

1. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
6. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
7. Кружок по флорболу «Волшебная клюшка». Морозова О.Н., Снигирева А.Д. г. Новодвинск. 2001г.
8. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать - М.: Просвещение, 1985.
9. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФИС, 1983.
10. Волков В. Тренеру о подростке - М.: ФИС, 1973.
11. Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2000.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта - М. 1986.
13. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /Под ред. В.И. Ляхова, Г.Б. Мейксона. - М., 1997..
14. Физическая культура в школе: журнал № 5, №6 статьи о флорболе - М., 1999.

15. Флорбол. Правила игры и толкования - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
16. Хрущев С.В. Врачебный контроль за ФВ школьников - М.: Медицина, 1977.

1. Список литературы для обучающегося

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
3. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематическое планирование.

2019-2020 год

	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение Техника безопасности.История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	02.09	
2	Спортивный травматизм и его предупреждение.	04.09	
3	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	09.09	
4	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	11.09	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	16.09	
6	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	18.09	
7	Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча.	23.09	
8	Ведение мяча различными способами.	25.09	
9	Прием и передача мяча на месте.	30.09	
10	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	02.10	
11	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	07.10	

12	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	09.10	
13	Техника выполнения удара, броска по мячу.	14.10	
14	Правила хвата и использование его в игре.	16.10	
15	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	21.10	
16	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	23.10	
17	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	06.11	
18	Правила хвата и использование его в игре.	11.11	
19	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	13.11	
20	Прием и передача мяча в парах на месте.	18.11	
21	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	20.11	
22	Прием и передача мяча в парах в движении.	25.11	
23	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	28.11	
24	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	02.12	
25	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	05.12	

26	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	10.12	
27	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	12.12	
28	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	17.12	
29	Техника приема и остановки мяча корпусом.	19.12	
30	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	24.12	
31	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	26.12	
32	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	9.01.20	
33	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	14.01	
34	Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	16.01	
35	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	21.01	
36	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	23.01	
37	Прыжки вперед с места, бег на выносливость.	28.01	
38	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	30.01	

39	Теория: Варианты игры в большинстве.	4.02	
40	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	6.02	
41	Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе.	11.02	
42	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	13.02	
43	Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки.	18.02	
44	Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	20.02	
45	Судейство игры, методика судейства.	25.02	
46	Методика перехода от медленной игры к быстрой.	27.02	
47	Игровые упражнения 5x4 и 4x3.	3.03	
48	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	5.03	
49	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	10.03	
50	Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x1.	12.03	
51	Выполнение тактической комбинации 2x1, 3x2 со сменой места.	17.03	

52	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	19.03	
53	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	31.03	
54	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	02.04	
55	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	07.04	
56	Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	9.04	
57	Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	14.04	
58	Психологическая подготовка спортсмена.	16.04	
59	Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	21.04	
60	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	23.04	
61	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	28.04	
62	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	30.04	
63	Длинная обводка стоек по большой дуге.	05.05	

64	Техника выполнения короткой обводки.	07.05	
65	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	12.05	
66	Техника выполнения силовой обводки.	14.05	
67	Судейство игры, методика судейства.	19.05	
68	Контроль подготовленности занимающихся.	21.05	

Приложение 2

Календарный учебный график

на 2019-2020 учебный год

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: **2 сентября 2019 года.**

1.2. Дата окончания учебного года (1 – 8, 10-й класс): **30 мая 2020 года.**

1.3. Дата окончания учебного года (11-й класс): **22 мая 2020 года.**

1.4. Продолжительность учебного года:

– 10-й класс – **37 недель;**

– 11-й класс – **34 недели** без учета государственной итоговой аттестации (ГИА).

1.5. Продолжительность учебной недели: 1-9 класс – 5 дней, 10-11 класс - 6 дней.

2. Режим работы ОУ:

Начало учебных занятий – в 08.30 часов.

Окончание занятий – 15.05 часов.

3. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год.

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях

Начальное общее образование

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: *2 сентября 2019 года.*

1.2. Дата окончания учебного года: 1 класс - *22 мая 2020 года, 2-4 класс – 30.05.2020*

1.3. Продолжительность учебного года:

– 1-е классы – *33* недели;

– 2–4-е классы – *34* недели.

2. Периоды образовательной деятельности

2.1 Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней

5 - 9-й класс (5 - дневка)

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2019	26.10.2019	8	40
II четверть	05.11.2019	28.12.2019	8	39
III четверть	09.01.2020	21.03.2020	10	50
IV четверть	01.04.2020	30.05.2020	7	39
Итого в учебном году			33	168

2.2. Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней

5 – 8, 10-й класс

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в
	Начало	Окончание	

			календарных днях
Осенние каникулы	26.10.2019	03.11.2019	10
Зимние каникулы	28.12.2019	09.01.2020	12
Весенние каникулы	21.03.2020	31.03.2020	11
Летние каникулы	30.05.2020	31.08.2020	94
Праздничные дни			3
Выходные дни			79
Итого			209

9, 11-й класс

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в календарных днях
	Начало	Окончание *	
Осенние каникулы	27.10.2019	04.11.2019	10
Зимние каникулы	29.12.2019	08.01.2020	12
Весенние каникулы	22.03.2020	31.03.2020	10

Летние каникулы	20.06.2020	31.08.2020	73
Праздничные дни			3
Выходные дни			65
Итого с учетом ГИА			172

5. Регламентирование образовательной деятельности на неделю:

продолжительность рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 5 – 9 классах;

6- ти дневная рабочая неделя в 10-11 классах.

6. Регламентирование образовательной деятельности в день:

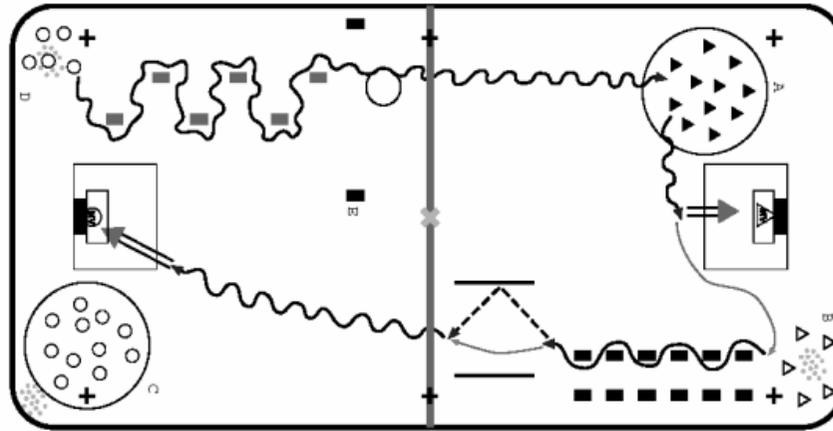
Сменность: 1 смена.

Продолжительность урока 5-11 классы- 45 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ3

Упражнения для отработки техники игры в флорбол

Упражнение 1.



Цель: отработка основной техники и физических навыков.

А) Отбивайте мяч клюшкой двадцать раз, постоянно удерживая его на крюке ниже уровня колена. Затем двигайтесь с мячом к центру площадки и делайте бросок по воротам.

В) Бегите к углу, возьмите другой мяч и ведите его по тренировочным конусам, затем выполните удар в борт, займите удобную голевую позицию и делайте удар.

С) После этого сделайте 20 отжиманий в дальнем углу, возьмите мяч и бегите с ним в соседний угол.

Д) Выполните ведение мяча по тренировочным конусам.

Е) Вместе с мячом сделайте разворот на 360 градусов, вернитесь в угол А и начинайте упражнение сначала.

Примечание

- Перед выполнением данного упражнения необходимо расставить игроков по всем четырем углам.

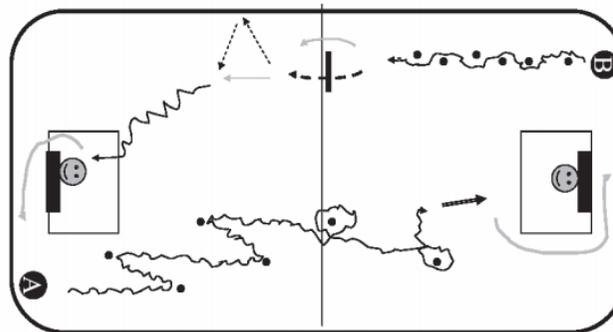
Для усложнения упражнения можно использовать разнообразные навыки: добавить больше поворотов на 360 градусов и дриблинга в зависимости от тренированности игроков и их

физической подготовки.

- Кроме того, игрокам следует предложить добавлять собственные движения, приемы наработанные навыки.

- Данное упражнение можно усложнить, разрешив игрокам выполнять удары только с левой руки.

Упражнение 2.



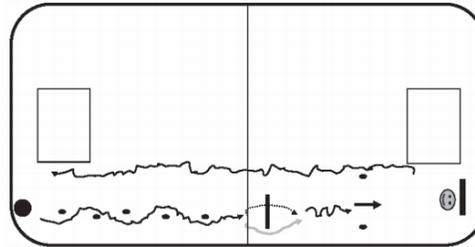
Цель: отработка основной техники.

- Работайте двумя линиями.

- Мячи на обеих линиях.

- Разместите на поле тренировочные конусы.

Упражнение 3.



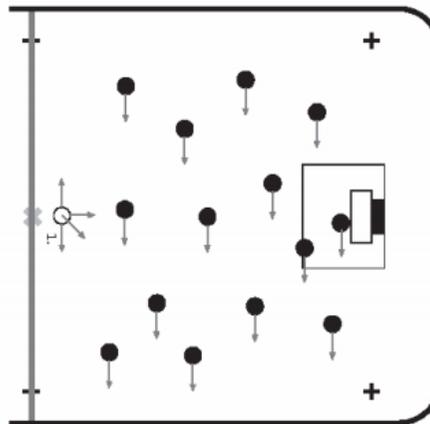
Цель: отработка выполнения удара по воротам в режиме эстафетного соревнования.

- Разделите группу на несколько команд (от 2 до 4).
- Оставьте в каждой команде по 1 мячу.
- Расставьте конусы по линии, затем сформируйте преграду (из одного комплекта брусьев).
- Игрок должен провести мяч по конусам, а затем резко перебросить мяч через преграду.
- Снова подхватить мяч и выполнить удар.
- Взять мяч и бежать обратно в свою линию.
- Победителем становится тот, кто первым забил двадцать голов.

Примечание

Тренеру следует акцентировать внимание игроков на точности исполнения ударов.

Упражнение 4.



Цель: отработка навыков контроля мяча и владения клюшкой.

На этом занятии тренер рукой указывает направление движения, а игроки начинают движение в этом направлении одновременно с ведением мяча.

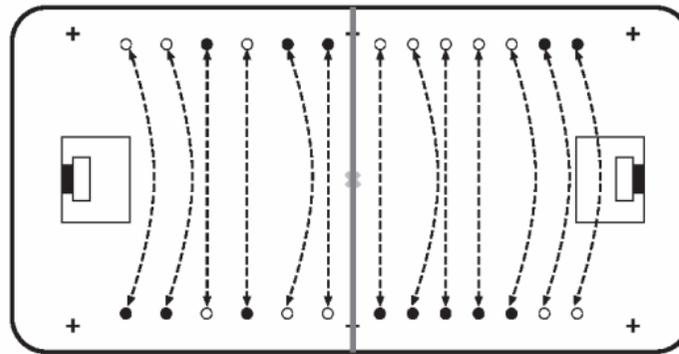
- Если рука тренера поднята вверх, игрокам следует двигаться вперед.
- Если рука тренера указывает прямо на игроков, им следует двигаться назад.
- Если тренер подает сигнал свистком, игроки должны сделать резкий рывок на 5 метров, затем вернуться назад на свои места.

Примечание

- Все время держите голову поднятой и старайтесь не смотреть на мяч

- Держите стойку как в настоящей игре.
- Используйте воображение и попробуйте придумать собственные приемы, трюки и дриблинг.

Упражнение 5.

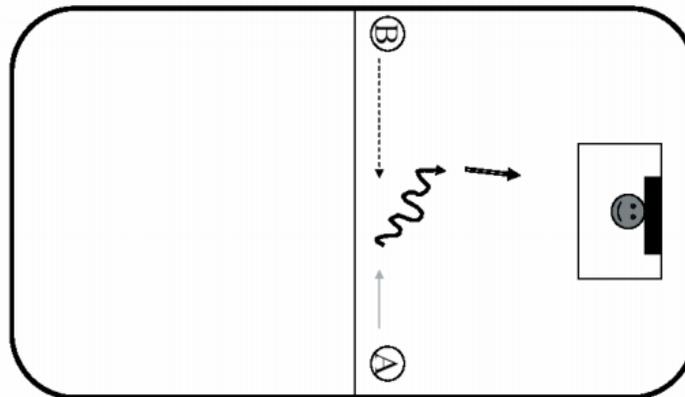


Цель: отработка передач по воздуху на уровне колена, прием мяча в отскоке или в воздухе.

- Игрокам следует разделить на пары и занять позиции по схеме (см. рис.).
- Задача: выполнение разнообразных передач в парах.
- На начальном этапе следует держать небольшую дистанцию и выполнять облегченные пасы, затем переходить к более сложным передачам.
- Высокие пасы можно контролировать, работая корпусом.
- Необходимо помнить о правильной стойке.
- Ноги слегка согнуты в коленях.

- Голова поднята для хорошего обзора поля.

Упражнение 6.



Цель: отработка ударов и прием передачи на бегу

- Две линии, А и В, по обе стороны от центральной линии.

- Обе группы с мячами.

- Первый игрок из линии А бежит к центральной линии и принимает передачу, выполненную игроком из линии В.

- Игрок принимает мяч и выполняет удар.

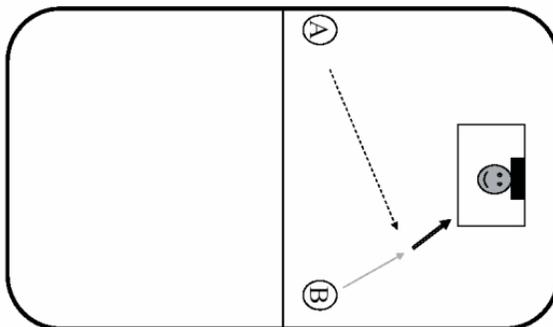
- То же самое упражнение выполняет игрок из линии В и так далее.

Примечание

- Голкипер передвигается из стороны в сторону, в быстром темпе следуя за движением игроков.

- Игрок, принимающий передачу, показывает клюшкой на то место, в котором он хочет принять мяч

Упражнение 7.



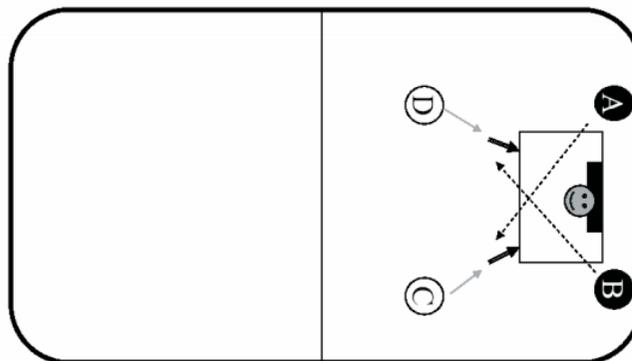
Цель: отработка ударов с ходу и мощных передач движущемуся игроку.

- Имеются две линии, А и В, игроки стоят по обе стороны от центральной линии.
- Мячи находятся в обеих линиях.
- Первый игрок из линии В делает рывок к ближнему углу ворот.
- Следует сильная передача из линии А.
- Игрок старается выполнить удар сразу во время приема мяча.
- То же самое выполняет игрок из линии А, затем следует пас из линии В, и так далее.

Примечание

Перед началом выполнения этого упражнения убедитесь в готовности вратаря.

Упражнение 8.



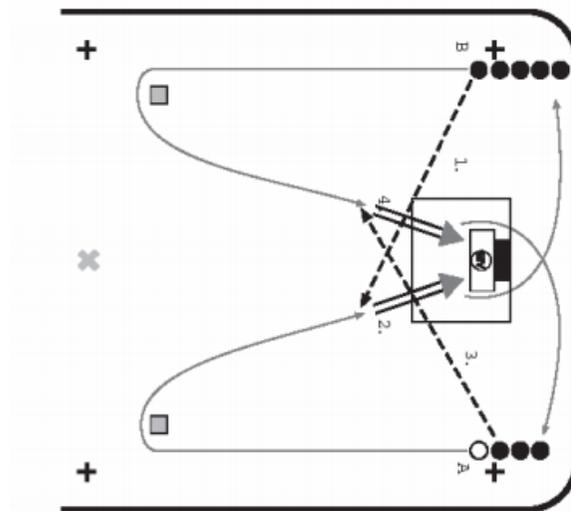
Цель: для полевых игроков – отработка выполнения ударов в одно касание, для голкипера – отработка парирования ударов с близкого расстояния

- Игроки стоят в четырех линиях.
- Мячи находятся в линиях А и В.
- Игрок С выполняет движение без мяча.
- Игрок А выполняет сильную передачу.
- Игрок С принимает мяч и выполняет удар запястьем.
- Игроки из линий D и В выполняют идентичные упражнения.

Примечание

- Тренер должен акцентировать внимание игроков на точности выполнения ударов.

Упражнение 9.



Цель: для полевых игроков - отработка навыков выполнения передачи мяча, более точного приема и быстрого удара, для вратаря – тренировка приема мяча с близкого расстояния.

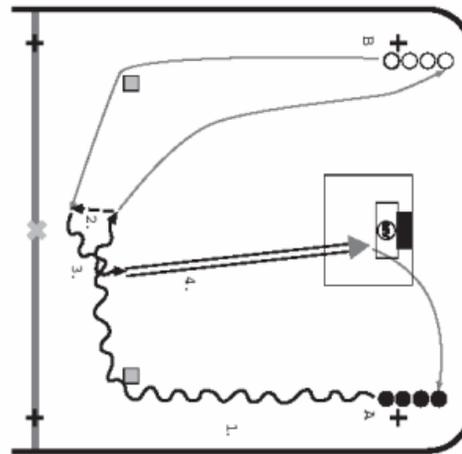
- Разделите игроков на 2 группы, поставьте их в 2 угла. В оба угла положите мячи.
- Игрок А стартует, обегая конус, принимает передачу из линии В. Затем выполняет удар, после чего передвигается в другой угол.
- После паса игрок из линии В обегает конус, принимает мяч от игрока из линии А и так далее.

Примечание

- Обратите внимание игроков на важность приема мяча и следующего за этим удара в одно касание.

- Начинайте с легких запястных ударов, однако побуждайте также игроков выполнять удары слева, так как это способствует отработке многосторонних умений и навыков.

Упражнение 10.



Цель: для полевых игроков – отработка основных навыков и техники владения клюшкой, таких как передача, прием мяча, контроль мяча, выполнение основных ударов; для вратаря – отработка основных навыков парирования ударов от движущихся игроков.

- Игроки находятся в двух углах, мячи в левом углу.
- Один игрок из каждой линии стартует по направлению к центру поля. Игрок А с мячом, а игрок В – без мяча.
- Игрок А старается защитить мяч так, как во время настоящей игры.
- Затем игрок А оставляет мяч у центральной линии, после чего игрок В овладевает мячом и выполняет удар.

Примечание

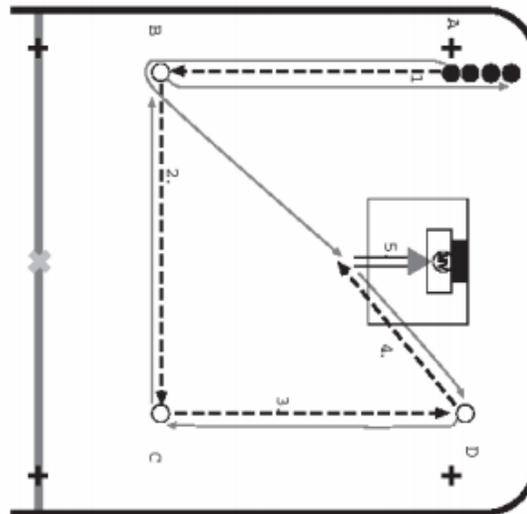
- При выполнении такой передачи мяча необходима внимательность. Передачу следует выполнять только тогда, когда другой игрок находится строго позади первого.

- Игрок В должен попытаться выполнить удар по воротам сразу после получения мяча.

- Следует менять стороны, чтобы на выполнение упражнения было выделено одинаковое количество времени для игроков левой и правой.

- Нельзя забывать менять линии местами.

Упражнение 11.



Цель: отработка навыков выполнения передачи низом.

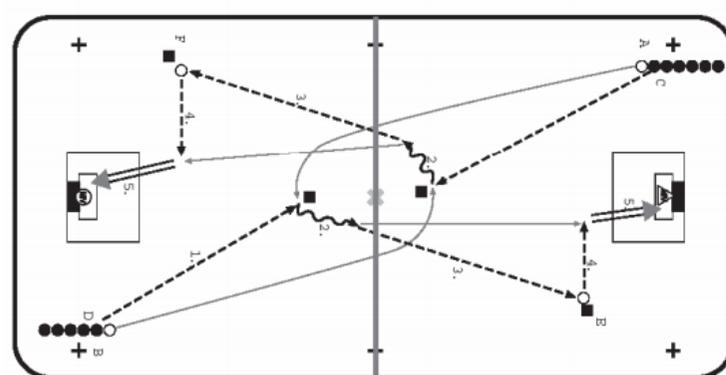
- Игроки и мячи находятся в одном и том же углу.

- Три игрока занимают позицию на поле в форме треугольника.
- Сначала игрок А делает пас игроку В и движется в направлении передачи.
- Затем игрок В выполняет передачу игроку С, а тот – игроку D.
- Игрок D передает мяч игроку А, который уже переместился к площади ворот.
- Игрок А принимает мяч и выполняет удар, затем перебегает в угол.
- Все остальные игроки передвигаются на другие позиции (игрок D - на место С, С – на место В, а игрок В – на место игрока А)

Примечание

- Начинайте выполнять упражнение в медленном темпе.
- Будьте терпеливы, так как пас в одно касание является сложным элементом.

Упражнение 12.



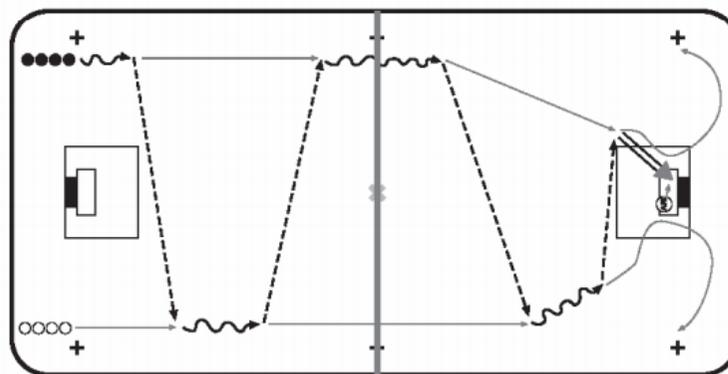
Задача: отработка сильных передач по полу, прием мяча с двух сторон, а также тренировка выполнения быстрых передач.

- Игроки и мячи находятся по разные стороны поля, как изображено на схеме.
- Сначала два дополнительных игрока (Е и F) занимают позицию, как изображено на схеме. Они получают пас из центра и выполняют передачу в сторону площади ворот. Эти игроки постоянно остаются на своих местах, однако их следует заменять каждые пять минут.
- Игроки А и В начинают движение по направлению к центру без мяча.
- Когда эти игроки добегают до конусов, они принимают мячи от игроков из другой линии (С и D).
- После приема мячей игроки А и В делают передачу одному из дополнительных игроков (Е или F), затем с ускорением бегут в направлении ворот, принимают мяч от игрока Е или F и выполняют удар по воротам.

Примечание

Помните, что мяч надо принимать «мягкими руками» и пытаться сразу выполнить удар.

Упражнение 13.



Цель: отработка мощных передач низом и передач в одно касание. Для вратарей - отработка быстроты реакции и передвижений из стороны в сторону.

- Игроки располагаются с мячами в двух углах (только на одной половине площадки).

- Главная идея при выполнении упражнения – выполнение сильных передач низом в паре. Заканчивается упражнение ударом по воротам в одно касание.

- Необходимое количество передач – от четырех до шести.

скреплено печатью

тридцать шесть
(36) листов

Директор школы

Григор И.В. Гребнева

