

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Прионежского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шуйская средняя общеобразовательная школа №1
(Шуйская средняя школа)**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
методической кафедры
№1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор
О.В. Висонская
Приказ № 13 от 01.09.2025



**Рабочая программа дополнительного образования
«Флорбол»**

Составители программы:
Востряков Г.В.

1. Пояснительная записка

Программа по флорболу составлена на основе законодательных актов. Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Национальной Федерации флорбола России, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

1. 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.
2. Рабочая программа спортивного кружка «Флорбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

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

Целью секции флорбола является:

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

Основные задачи программы:

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

2. Общая характеристика курса

Содержание программы «Флорбол» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных

к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

Она предусматривает:

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

3. Содержание курса

Обеспечение техники безопасности в флорболе.

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

Теоретическая подготовка

Флорбол в России и за рубежом.

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

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Изучение и анализ тактики игры.

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

Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине,

на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 1000-2000 м.

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке(лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами

(футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10м. Бег с

максимальной скоростью и резкими остановками. Ускорения. Бег по виражу (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития гибкости

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения

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

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и безуступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Закрепление выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

Тактика игры вратаря

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

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	час
1.	Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	2
2.	История развития флорбола. Основные правила проведения соревнований.	2
3.	Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России.	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена.	2
5.	Основы методики обучения и тренировки. Правила игры.	2
6.	Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста.	2
7.	Игра в флорбол по правилам.	2
8.	Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.	2
9.	Игра в флорбол по правилам.	2
10.	Общая физическая подготовка. Держание клюшки. Рывок.	2
11.	Игра в флорбол по правилам.	2
12.	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.	2
13.	Игра в флорбол по правилам.	2
14.	Общая физическая подготовка. Ведение мяча.	2
15.	Игра в флорбол по правилам.	2
16.	Держание клюшки. Прием и пас. Общая физическая подготовка	2
17.	Игра в флорбол по правилам.	2
18.	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	2
19.	Игра в флорбол по правилам.	2
20.	Броски по воротам. Тактика. Общая физическая подготовка.	2
21.	Игра в флорбол по правилам.	2
22.	Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка.	2
23.	Игра в флорбол по правилам.	2
24.	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	2
25.	Игра в флорбол по правилам.	2
26.	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка.	2
27.	Строевые упражнения	2
28.	Перемещения и стойки	2

29.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты	2
30.	Техника передачи и остановки мяча.	2
31.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2
32.	Тактика игры. Функции игроков.	2
33.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2
34.	Техника ведения мяча.	2
35.	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты.	2
36.	Техника ударов и бросков по воротам.	2
37.	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки без мяча».	2
38.	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	2
39.	Упражнения для мышц ног и брюшного пресса. Эстафеты.	2
40.	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	2
41.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	2
42.	Групповые действия игроков. Учебная игра.	2
43.	Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	2
44.	Командные действия игроков. Учебная игра.	2
45.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка».	2
46.	Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий.	2
47.	Общефизическая подготовка. Эстафеты.	2
48.	Учебная игра с последующим разбором ошибок.	2
49.	Веселые старты.	2
50.	Веселые старты с элементами флорбола.	2
51.	Организация и проведение соревнований.	2
52.	Проведение внутришкольных соревнований.	2
53.	Проведение товарищеской встречи с другой школой с последующим разбором игры.	2
54.	Дыхание и газообмен. Значение дыхания.	2
55.	Влияние физ упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	2
56.	Гигиена при занятиях спортом. Основы судейской терминологии и жестов.	2
57.	Инвентарь и оборудование мест занятий.	2
58.	Строевые упражнения. Т.Б. на занятиях по флорболу.	2
59.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2
60.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	2
61.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2
62.	Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	2
63.	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты.	2
64.	Техника игры вратаря. Выбор места , ловля мяча. Учебная игра.	2
65.	Метание малого мяча на точность и дальность. Эстафеты.	2

66.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра.	2
67.	Баскетбол.	2
68.	Простейшие групповые взаимодействия. Учебная игра.	2
69.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра.	2
70.	Мини-футбол.	2
71.	Различные виды челночного бега. Подвижные игры.	2
72.	Действия игрока без мяча .Индивидуальные действия защитника .Учебная игра.	2
73.	Подвижные игры.	2
74.	Действия с мячом, обработка мяча клюшкой. Учебная игра.	2
75.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	2
76.	Индивидуальные действия нападающих. Учебная игра	2
77.	Упражнения на развитие стартовой скорости. Подвижные игры.	2
78.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра.	2
79.	Упражнения на развитие силы рук и мышц плечевого пояса. Подвижные игры.	2
80.	Быстрый прорыв. Учебная игра.	2
81.	Командные действия в защите и нападении. Отработка заранее подготовленных комбинаций. Учебные игры.	2
82.	Посещение соревнований по различным видам спорта.	2
83.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по флорболу.	2
84.	Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений.	2
85.	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.	2
86.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2
87.	Строевые упражнения. Т.Б. на занятиях по флорболу.	2
88.	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	2
89.	Различные виды челночного бега с отягощением. Учебная игра.	2
90.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2
91.	Гимнастические упражнения для мышц рук и спины. Подвижные игры.	2
92.	Броски мяча на точность в движении. Учебная игра.	2
93.	Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Учебная игра.	2
94.	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	2
95.	Остановка мяча и броски по воротам. Подвижные игры.	2
96.	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	2
97.	Упражнения на развитие стартовой скорости. Специальные эстафеты.	2
98.	Отбор мяча с выпадом вправо и в лево. Учебная игра.	2

99.	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	2
100.	Выбор места на площадке нападающих в зависимости от игровой ситуации. Учебная игра.	2
101.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	2
102.	Подстраховка и взаимозаменяемость. Учебная игра.	2
103.	Техника передачи и остановки мяча.	2
104.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2
105.	Тактика игры. Функции игроков.	2
106.	Итого: количество часов	210 час

5. Планируемые результаты освоения курса

К концу обучения ученик:

Пониманию

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

Умению

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

Развитию качества личности

- Воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную работоспособность обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему классу, школе, городу, стране.

Демонстрировать

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

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности**: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности**: школьные соревнования и турниры.

6. Обеспечение курса

Методическое обеспечение программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование:

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

Спортивные сооружения:

- спортивный городок на пришкольном участке.

Информационно-методическое обеспечение

1. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г.
2. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
3. Коробков А.Я. Подвижные игры. «Просвещение», 2006.
4. Качашкин В.М. Спортивные игры. «Просвещение», 2006.