

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017г
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Флорбол»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Тарасов Антон
Викторович, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2017г.

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017г.
протокол № 1

Утверждаю



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

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Давыдов Александр Николаевич, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2017г.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 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, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта

общего образования и примерных основных образовательных программ.

Программа третьего урока физической культуры для 1—9 общеобразовательных учреждений классов на основе флорбола (далее — программа) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования — формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Содержание программы основано на положениях следующих нормативно-правовых актов Российской Федерации:

— требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

— Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

— Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

— Поручение Президента Российской Федерации от 2 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

— положения «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-ф;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889;

— Методические рекомендации по подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2011 г. № 1560);

— СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в здоровом, физически развитом подрастающем поколении, способном применять полученные знания, умения и навыки для укрепления собственного здоровья на протяжении всей жизни.

Цель программы — формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием нравственных качеств, а также активно использовать средства физической

культуры в организации здорового образа жизни и укреплении здоровья обучающихся посредством флорбола.

Задачи программы:

- укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств;
- овладение знаниями о физической культуре и спорте, об их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование здорового образа жизни посредством игры во флорбол;
- повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой за счет нового содержания урока физической культуры с помощью игры во флорбол;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами игры во флорбол;
- развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия и сотрудничества с другими обучающимися в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения новых знаний, умений, навыков;
- способствование профессионально-личностному развитию педагогов;
- повышение качественной составляющей занятий физической культурой;
- формирование творческой активности и самостоятельности учащихся.

Программа позволит учителям физической культуры подготовить учащихся к олимпийским играм среди школьников, где задания по флорболу

стоят в основной программе и являются обязательными к выполнению. Кроме того, программа может помочь в возрождении спортивных школьных клубов, организации турнирной деятельности на школьном, городском, областном и федеральном уровнях.



Включение флорбола (см. приложение 1) в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано относительно небольшой материально-технической затратностью этого вида спорта,

практически отсутствием травматизма, растущей популярностью флорбола среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи.

Флорбол как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формировать устойчивые мотивы и потребности обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия флорболом позволяют разносторонне воздействовать на организм ребенка, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность суставов, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Флорбол развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры во флорбол, история развития флорбола и его роль в современном обществе. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия физической, теоретической, психологической подготовки обучающихся, даются правила игры во флорбол и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в занятия физической культурой. Этот раздел включает в себя: организацию и проведение занятий флорболом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение

требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий флорболом.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся.

Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки флорболистов (освоение обучающимися способов хватки клюшки, передач, бросков и ударов по мячу, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий во флорболе).

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на обучение:

- игровой стойке, приемам и передачам мяча в игре;
- передвижениям по площадке;
- приемам и передачам мяча «удобной» и «неудобной» стороной крюка;
- броскам по воротам с разных дистанций, длинной передаче;
- перехвату мяча, отбору мяча у соперника, приемам и передачам мяча верхом, контратакам при отборе мяча, приемам выполнения свободных и штрафных ударов;

— совершенствованию тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки;

— тактическим игровым комбинациям;

— игре во флорбол по правилам;

— упражнениям специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания данного учебного курса.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки; основной части, направленной на обучение техническим приемам во флорболе, тактическим действиям игрока на площадке и игре во флорбол по правилам, а также заключительной части, включающей упражнения низкой интенсивности.

Уроки могут подразделяться на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные

дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки флорболистов.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо развития физических качеств на этих уроках необходимо давать обучающимся соответствующие знания о правилах игры во флорбол, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах, необходимых для игры во флорбол, о ее влиянии на развитие основных функциональных систем организма. Кроме того, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий флорболом.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

— понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством флорбола, овладение системой знаний о физическом развитии, физической подготовленности и функциональных системах организма;

— освоение умений самостоятельно организовывать занятия по флорболу, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е. обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий,

организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

— углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в мире.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции:

• *в познавательной деятельности*

— использование наблюдений, измерений и моделирования;

— комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих их стандартного применения;

— исследование несложных практических ситуаций;

• *в информационно-коммуникативной деятельности*

— умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

— умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для флорбола;

— умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по флорболу);

• *в рефлексивной деятельности*

— самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по флорболу;

— владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по флорболу;

— соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.



Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия

флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- *в области познавательной культуры*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;

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

- *в области нравственной культуры*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, в игровой и соревновательной деятельности во флорболе;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- *в области трудовой культуры*

— умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

— умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

• *в области эстетической культуры*

— умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

— умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

• *в области коммуникативной культуры*

— владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

— владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• *в области физической культуры:*

— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и

предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» (в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- *в области физической культуры*

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

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

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

- *в области познавательной культуры*

- знания по истории развития флорбола в России и мире, о положительном влиянии флорбола на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

— знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни;

• *в области нравственной культуры*

— способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу;

— доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

— умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу;

• *в области трудовой культуры*

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

• *в области эстетической культуры*

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

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

• *в области коммуникативной культуры*

— способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

— способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи;

• *в области физической культуры*

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

История развития флорбола и его роль в современном обществе.

История зарождения флорбола в мире и России.

Достижения отечественных спортсменов-флорболистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры

Основные термины и понятия во

флорболе. Правила игры.

Техническая подготовка во флорболе.

Основные технические приемы игры во флорбол: способы держания (хватки) клюшки, стойки, передачи, броски, удары, передвижения.

Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе.

Спортивная подготовка.

Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы).

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Флорбол и его применение в адаптивной физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Значение занятий флорболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия флорболом как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека

Основное содержание и правила планирования режима дня обучающегося.

Закаливание организма.

Гигиенические требования к проведению занятий по флорболу.

Форма для занятий флорболом.

Правила и техника безопасности на занятиях флорболом.

Правила закаливания организма.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью.

Влияние занятий флорболом на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Основы планирования тренировочных занятий во флорболе, их структура и содержание.

Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур.

Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий по флорболу

Подготовка места для занятий по флорболу, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор клюшки, мяча).

Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.

Планирование занятий по флорболу.

Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств во флорболе.

Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Организация досуга посредством игры во флорбол.

Оценка эффективности занятий по флорболу

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по флорболу.

Ведение дневника самонаблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств во флорболе.

Оценка основных технических приемов игры (стойки, передачи, броски, удары, передвижение по площадке).

Способы выявления и устранения ошибок во флорболе.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для развития силы кисти.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.

Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью

Упражнения специальной технической подготовки.

Упражнения с клюшкой и мячом; обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места, отработка стандартных положений.

Прием и передача мяча поступательными движениями (мягкая клюшка).

Стойки: при передаче и приеме мяча на месте и в движении.

Удары (щелчки): укороченные, выполняемые с минимальным замахом; мощные щелчки с дальних дистанций, щелчки на высоких скоростях.

Передачи: с «удобной» и «неудобной» стороны крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи.

Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры.

Игра по правилам.

Учебный план на первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физической культуре	8	4	4	Входной Текущий
2	Способы двигательной(физкультурной) деятельности	50	15	35	Промежуточный Текущий
3	Физическое совершенствование	90	30	60	Текущий Итоговый

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знания о физической культуре

Теория: Понятия физическая культура. История физической культуры. Правила игры в флорбол.

Практика: Освоение разминочных упражнений . Эстафета.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)

деятельности. Теория: Организация и проведения занятий по флорболу. Оценка эффективности занятий по флорболу.

Практика: Бег по кругу. Владение клюшкой. Передачи мяча. Двухсторонняя игра.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Теория: Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Техника и тактика игры в Флорбол.

Практика: Тактические упражнения. Техника владение клюшкой.

Соревновательная деятельность. Совершенствование техники игры.

Календарный учебный график

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Фор ма занят ия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
-------	--------	--------	---------------------------	-----------------	----------------	--------------	-------------------	----------------

1					2	История физической культуры	МБОУ СШ №56	Входной
2					2	Базовые понятия физической культуры	МБОУ СШ №56	Входной
3					2	Физическая культура человека	МБОУ СШ №56	Текущий
4					2	Способы и	МБОУ	Текущий

						особенности движения	СШ №56	
5					2	Способы и особенности передвижения	МБОУ СШ №56	Текущий
6					2	Способы и особенности движения	МБОУ СШ №56	Текущий
7					2	Способы и особенности движения, передвижения	МБОУ СШ №56	Текущий
8					2	Способ самоконтроля на занятиях флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
9					2	Способ самоконтроля на занятиях флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
10					2	Физические качества: Координация	МБОУ СШ №56	Текущий
11					2	Физические качества: гибкость	МБОУ СШ №56	Текущий
12					2	Физические качества: Сила	МБОУ СШ №56	Текущий
13					2	Физические качества: скорость	МБОУ СШ №56	Текущий
14					2	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	МБОУ СШ №56	Текущий
15					2	Комплекс упражнений	МБОУ СШ	Текущий

						на развитие физических качеств	№56	
1 6					2	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	МБОУ СШ №56	Текущий
1 7					2	Режим дня, его основные содержания	МБОУ СШ №56	Текущий
1 8					2	Режим дня, его основные содержания	МБОУ СШ №56	Текущий
1 9					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	Текущий
2 0					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	Текущий
2 1					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	Текущий
2 2					2	Правила организации занятий	МБОУ СШ №56	Текущий
2 3					2	Овладение двигательными действиями	МБОУ СШ №56	Текущий
2 4					2	Основные направления физической культуры	МБОУ СШ №56	Текущий
2 5					2	Основные направления физической культуры	МБОУ СШ №56	Текущий

2 6					2	Основные направления физической культуры	МБОУ СШ №56	Текущий
2 7					2	Комплексы упражнений утренней зарядки	МБОУ СШ №56	Текущий
2 8					2	Комплексы упражнений утренней зарядки. Закаливание	МБОУ СШ №56	Текущий
2 9					2	Комплексы упражнений утренней зарядки	МБОУ СШ №56	Текущий
3 0					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	Текущий
3 1					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	Текущий
3 2					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	Текущий
3 3					2	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	МБОУ СШ №56	Текущий
3 4					2	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	МБОУ СШ №56	Текущий
3 5					2	Комплекс упражнений	МБОУ СШ	Текущий

						адаптивной физической культуры	№56	
3 6					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
3 7					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
3 8					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
3 9					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	Текущий
4 0					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	Текущий
4 1					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	Текущий
4 2					2	Техника владения клюшкой	МБОУ СШ №56	Текущий
4 3					2	Техника владения клюшкой	МБОУ СШ №56	Текущий
4					2	Техника	МБОУ	Текущий

4						нападения	СШ №56	
4 5					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	Текущий
4 6					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Промежуто чный
4 7					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Промежуто чный
4 8					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
4 9					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
5 0					2	Техника передвижен ия	МБОУ СШ №56	Текущий
5 1					2	Техника передвижен ия	МБОУ СШ №56	Текущий
5 2					2	Тактика игры в нападении	МБОУ СШ №56	Текущий
5 3					2	Тактика игры в нападении	МБОУ СШ №56	Текущий
5 4					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
5 5					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
5 6					2	Тактика игры вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
5 7					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	Текущий
5 8					2	Техника владения клюшкой и	МБОУ СШ №56	Текущий

						мячом		
5 9					2	Техника владения клюшкой и мячом	МБОУ СШ №56	Текущий
6 0					2	Различные действия с мячом и без мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
6 1					2	Противодействие сопернику в получении мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
6 2					2	Противодействие сопернику в получении мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
6 3					2	Техника ловли мяча на себя	МБОУ СШ №56	Текущий
6 4					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
6 5					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
6 6					2	Техника отбора мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
6 7					2	Техника ведение мяча, ведение мяча на скорости	МБОУ СШ №56	Текущий
6 8					2	Техника выполнения броска: на месте, в движении	МБОУ СШ №56	Текущий
6 9					2	Техника выполнения	МБОУ СШ	Текущий

						броска: на месте, в движении	№56	
7 0					2	Техника удар-бросок: на месте, в движении	МБОУ СШ №56	Итоговый
7 1					2	Техника остановки прыгающего и летящего мяча	МБОУ СШ №56	Итоговый
7 2					2	Техника остановки прыгающего и летящего мяча	МБОУ СШ №56	Итоговый

Учебный план на второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	70	20	50	Входной Текущий
2	Техника игры в Флорбол	74	20	54	Промежуточный Текущий
3	Физическое совершенствование	72	20	52	Текущей Итоговый

Содержание учебного плана

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность Теория: Повторение ранее изученного.

Практика: Эстафета. Комплексы упражнений для

развития физических качеств

Раздел 2. Техника игры в Флорбол.

Теория: Взаимопомощь напарникам по команде.

Понимание технике бросков, передач.

Практика: Упражнения для технике бросков, пасов, щелчков.

Раздел 3. Физическое

совершенствование Теория: Как

правильно владеть клюшкой.

Практика: Владение клюшкой, дриблинг, обманные движения во время игры, контроль мяча.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Оценка состояния здоровья человека	МБОУ СШ №56	Входной
2					2	Основные виды отклонения	МБОУ СШ №56	Входной
3					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	Входной
4					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	Входной
5					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	Текущий
6					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	Текущий
7					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	Текущий

8					2	Резкие остановки с последующи	МБОУ СШ №56	Текущий
---	--	--	--	--	---	-------------------------------------	-------------------	---------

						м ускорением		
9					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	Текущий
10					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	Текущий
11					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	Текущий
12					2	Обучение ведение мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	Текущий
13					2	Обучение ведение мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	Текущий
14					2	Обучение ведение мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	Текущий
15					2	Обучение ведение мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	Текущий
16					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	Текущий
17					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	Текущий
18					2	Обучение технике броска	МБОУ СШ №56	Текущий
19					2	Обучение технике	МБОУ СШ	Текущий

						броска	№56	
20					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	Текущий
21					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	Текущий
22					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	Текущий
23					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	Текущий
24					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
25					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
26					2	Обманные движения(фитнты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	Текущий
27					2	Обманные движения(фитнты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	Текущий
28					2	Обманные движения(фитнты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	Текущий
29					2	Обманные движения(фитнты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	Текущий
30					2	Обманные	МБОУ	Текущий

						движения(финты) ложный удар, игра на паузе	СШ №56	
31					2	Отбор мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
32					2	Отбор мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
33					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	Текущий
34					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	Текущий
35					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	Текущий
36					2	Техника игры вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
37					2	Техника игры вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
38					2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
39					2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
40					2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
41					2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	Текущий

42					2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	Текущий
43					2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	Текущий
44					2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	Текущий
45					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущий
46					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущий
47					2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
48					2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
49					2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
50					2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
51					2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
52					2	Противодействие сопернику в	МБОУ СШ №56	Текущий

						приеме мяча		
53					2	Противодейст вие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
54					2	Противодейст вие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
55					2	Противодейст вие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
56					2	Противодейст вие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
57					2	Противодейст вие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
58					2	Взаимодейств ие игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
59					2	Взаимодейств ие игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
60					2	Взаимодейств ие игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
61					2	Взаимодейств ие игроков	МБОУ СШ	Текущий

						защиты и вратаря, правильный выбор позиции	№56	
62					2	Взаимодействие игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
63					2	Переключение, взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	Промежуточный
64					2	Переключение, взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	Промежуточный
65					2	Переключение, взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	Текущий
66					2	Переключение, взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	Текущий
67					2	Переключение, взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	Текущий
68					2	Переключение,	МБОУ СШ	Текущий

						взаимодействие двух, трех нападающих в центре поля	№56	
69					2	Старты из разных исходных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
70					2	Старты из разных исходных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
71					2	Старты из разных исходных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
72					2	Совершенствование силы и точности броска	МБОУ СШ №56	Текущий
73					2	Совершенствование силы и точности броска	МБОУ СШ №56	Текущий
74					2	Совершенствование силы и точности броска	МБОУ СШ №56	Текущий
75					2	Совершенствование силы и точности броска	МБОУ СШ №56	Текущий
76					2	Совершенствование силы и точности броска	МБОУ СШ №56	Текущий
77					2	Совершенствование техники «заметающего» броска	МБОУ СШ №56	Текущий
78					2	Совершенствование техники	МБОУ СШ №56	Текущий

						«заметающег о» броска		
79					2	Совершенство вание технике «заметающег о» броска	МБОУ СШ №56	Текущий
80					2	Совершенство вание технике «заметающег о» броска	МБОУ СШ №56	Текущий
81					2	Бросок мяча с ограниченны м временем на подготовку	МБОУ СШ №56	Текущий
82					2	Бросок мяча с ограниченны м временем на подготовку	МБОУ СШ №56	Текущий
83					2	Бросок мяча с ограниченны м временем на подготовку	МБОУ СШ №56	Текущий
84					2	Бросок мяча с ограниченны м временем на подготовку	МБОУ СШ №56	Текущий
85					2	Бросок мяча с ограниченны м временем на подготовку	МБОУ СШ №56	Текущий
86					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
87					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
88					2	Выполнение	МБОУ	Текущий

						финтов при отборе мяча	СШ №56	
89					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
90					2	Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях	МБОУ СШ №56	Текущий
91					2	Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях	МБОУ СШ №56	Текущий
92					2	Выполнение штрафных бросков(буллит)	МБОУ СШ №56	Текущий
93					2	Игра в одно касание	МБОУ СШ №56	Текущий
94					2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Текущий
95					2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Текущий
96					2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Текущий
97					2	Открывание для приема мяча	МБОУ СШ №56	Текущий

98					2	Открывание для приема мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
99					2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	Текущий
100					2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	Текущий
101					2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	Текущий
102					2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	Текущий
103					2	Быстрый переход из обороны в атаку	МБОУ СШ №56	Текущий
104					2	Быстрый переход из обороны в атаку	МБОУ СШ №56	Текущий
105					2	Быстрый переход из обороны в атаку	МБОУ СШ №56	Итоговый
106					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	Итоговый
107					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	Итоговый
108					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	Итоговый

**Учебный план
на третий год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тактика игры в Флорбол	80	25	55	Входной Текущий
2	Способы двигательной направленностью	70	20	50	Промежуточный Текущий
3	Спортивно- оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	66	16	50	Текущей Итоговый

Содержание учебного плана

Раздел 1. Тактика игры в Флорбол.

Теория: Понятия Тактика игры. Функции тактике. Практика: Освоение тактических упражнений.

Раздел 2. Способы двигательной направленностью.

Теория: Организация и проведения занятий по флорболу.

Оценка эффективности занятий по флорболу.

Практика: Прием мяча Владение клюшкой. Передачи мяча.

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная

деятельность с соревновательной направленностью.

Теория: Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с клюшкой и мячом. Стойки.

Практика: Обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места.

Календарный учебный график

№ п/ п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Фор ма занят ия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
--------------	-----------	-----------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------	-------------------------	-----------------------

1					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	Входной
2					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	Входной
3					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
4					2	Тактика вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
5					2	Тактика вратаря	МБОУ СШ №56	Текущий
6					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
7					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
8					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
9					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
10					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	Текущий
11					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
12					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
13					2	Техника владением мячом	МБОУ СШ №56	Текущий
14					2	Техника владением мячом	МБОУ СШ №56	Текущий

15					2	Техника владением мячом	МБОУ СШ №56	Текущ ий
16					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущ ий
17					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущ ий
18					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущ ий
19					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	Текущ ий
20					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
21					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
22					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
23					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
24					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
25					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
26					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
27					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	Текущ ий
28					2	Различные	МБОУ	Текущ

						действия с мячом и без мяча	СШ №56	ий
29					2	Различные действия с мячом и без мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
30					2	Правильные выбор позиции игроков	МБОУ СШ №56	Текущий
31					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	Текущий
32					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	Текущий
33					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	Текущий
34					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	Текущий
35					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	Текущий
36					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	Текущий
37					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	Текущий
38					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	Текущий
39					2	Совершенство	МБОУ	Текущий

						вание броска по воротам	СШ №56	ий
40					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
41					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
42					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
43					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
44					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
45					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
46					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
47					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
48					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
49					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	Текущ ий
50					2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	Текущ ий
51					2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	Текущ ий
52					2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	Текущ ий
53					2	Тактика игры	МБОУ	Текущ

						в нападение	СШ №56	ий
54					2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	Текущ ий
55					2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	Текущ ий
56					2	Прием летящего мяча с различной скоростью	МБОУ СШ №56	Текущ ий
57					2	Прием летящего мяча с различной скоростью	МБОУ СШ №56	Текущ ий
58					2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	Текущ ий
59					2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	Текущ ий
60					2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	Текущ ий
61					2	Противодейст вие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
62					2	Противодейст вие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	Текущ ий
63					2	Противодейст вие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	
64					2	Противодейст вие сопернику в броске по	МБОУ СШ №56	

						воротам		
65					2	Противодействие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	Текущий
66					2	Противодействие сопернику в передачи мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
67					2	Противодействие сопернику в передачи мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
68					2	Совершенство вание передачи мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
69					2	Совершенство вание передачи мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
70					2	Остановка прыгающего мяча	МБОУ СШ №56	Текущий
71					2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
72					2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
73					2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
74					2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	Текущий
75					2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
76					2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий

77					2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
78					2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
79					2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	Текущий
80					2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	Текущий
81					2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	Текущий
82					2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	Текущий
83					2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	Текущий
84					2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	Текущий
85					2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	Текущий
86					2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	Текущий
87					2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	Текущий
88					2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	Текущий
89					2	Стойки при передачи и приеме мяча на месте	МБОУ СШ №56	Текущий

90					2	Совершенство вание владением кдюшкой	МБОУ СШ №56	Текущ ий
91					2	Совершенство вание владением кдюшкой	МБОУ СШ №56	Текущ ий
92					2	Оценка физического состояния человека	МБОУ СШ №56	Текущ ий
93					2	Развитие и совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	Текущ ий
94					2	Развитие и совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	Текущ ий
95					2	Развитие и совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	
96					2	Развитие и совершенство вание умения	МБОУ СШ №56	Текущ ий

						предвидеть направление развития атаки соперника		
97					2	Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	Текущий
98					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	Текущий
99					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	Текущий
100					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	Текущий
101					2	Противодействие сопернику в розыгрыше стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
102					2	Противодействие сопернику в розыгрыше стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
103					2	Противодействие сопернику в розыгрыше стандартных положений	МБОУ СШ №56	Текущий
104					2	Смена фланга атаки путем длинной	МБОУ СШ №56	Текущий

						передачи		
10 5					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Текущ ий
10 6					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Итогов ый
10 7					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Итогов ый
10 8					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	Итогов ый



В результате освоения программы по флорболу обучающиеся в общеобразовательных учреждениях должны:

• ***знать / понимать***

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• ***уметь***

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять технические действия по флорболу;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

— осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по флорболу;

• ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

— проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.



При оценивании успеваемости по разделам программы по предмету физической культуры «Флорбол» учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре

Оцениваются глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных (в сравнении с уроком) условиях.

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» ставится, когда обучающийся умеет:

— самостоятельно организовать место занятий;

— подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

— контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» ставится, если обучающийся:

— организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

— допускает незначительные ошибки в подборе средств;

— контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценку «3» обучающийся получает, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Если обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, то он получает оценку «2».

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» — исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому личностному росту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» — исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» — исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» — обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения оценок, полученных учеником, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

ТЕХНИКА

БЕЗОПАСНОСТИ

НА ЗАНЯТИЯХ ФЛОРБОЛОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по флорболу

Для занятий флорболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;

— знать и выполнять правила техники безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий по флорболу по дисциплине «Физическая культура»

Обучающийся должен:

— под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

— проверить надёжность сетки на воротах;

— провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по флорболу по дисциплине «Физическая культура»

— Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

— Не выполнять упражнения сломанной клюшкой и треснутым мячом.

— При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

— Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с клюшками или другими предметами.

— Не выполнять упражнения с клюшкой при влажных ладонях.

— При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

— Перед выполнением упражнений с бросками мяча проверить, чтобы в направлении броска не было людей.

— Не производить броски без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

— Не находиться в зоне броска, не ходить за мячом без разрешения учителя.

— Не подавать мяч для броска друг другу броском.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися; «перемещаясь спиной», смотреть через левое плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком (друг за другом) вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие; организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.