

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» марта 2020 г.
протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

В.В.Лаврешина



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

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Тарасов Антон Викторович, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020г.

Пояснительная записка

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается:

- на создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Актуальность программы

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 обучающегося, 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.

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.

Инновационность программы заключается:

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» (операционный 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».

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

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.

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста 7-11 лет.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

Развитие ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений. Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей. В 3-4 классах и в последующих ловкость как способность быстро выполнить двигательную задачу в меняющейся обстановке развивают регулярно, обновляя и варьируя упражнениями в новых и более сложных условиях. Упражнение приносит эффект пока оно не стало заученным.

Основным компонентом ловкости является координация движений. В младших классах надо давать упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц.

Развитие гибкости (способность выполнять движения с большей амплитудой) в этом возрасте надо начинать осторожно, т.к. мышцы податливы к растягиванию. Развитие гибкости должно чередоваться с выполнением упражнений, развивающих силу, в связи с большей гибкостью позвоночника и слабостью мышц. Развитие гибкости достигается благодаря выполнению упражнений на растягивания (многократное повторение с возрастающей амплитудой). Эти упражнения применяются обычно в активном двигательном режиме: махи, наклоны, круговые движения.

Развитие скорости и быстроты реакции в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений. Используя ОРУ, игры, бег, учащимся предлагается выполнять упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.).

Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке. Рекомендуют использовать равномерный бег умеренной интенсивности (40- 60 % от max скорости) на 1-1,5 км, ходьбу на лыжах и бег по местности до 2-х км.

Развитие выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца.

Показатели мышечной силы в младших классах низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник с неустановившимися еще характерными изгибами. Для развития силы мышц рекомендуется использовать ОРУ с предметами, лазанье по наклонной скамейке,

упражнения с самоотягощением. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах.

Программа составлена на 3 года обучения

1 год обучения – 144 часов

2 год обучения – 216 часов

3 год обучения – 216 часов

Форма обучения – очная

Основной состав объединения – секция.

Состав группы – постоянный.

Общее количество часов на 1 год обучения - 144 часов. 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 2 часа.

Общее количество часов на 2 год обучения – 216 часов. 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 2 часа.

Общее количество часов на 3 год обучения – 216 часов. 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 2 часа.

Уровень реализуемой программы – базовый.

Данная программа состоит из 10 модулей:

- 1-й модуль с 01.09.2019 г. по 31.12.2019 г. (64 часа)
- 2-й модуль с 01.01.2020 г. по 31.05. 2020 г. (80 часов)
- 3-й модуль с 01.09.2020 г. по 17.11.2020 г. (64 часа);
- 4-й модуль с 18.11.2020 г. по 31.12.2020 г. (38 часов);
- 5-й модуль с 01.01.2021 г. по 12.04.2021 г. (80 часов);
- 6-й модуль с 13.04.2021 г. по 31.05. 2021 г. (34 часа)
- 7-й модуль с 01.09.2021 г. по 17.11.2021 г. (64 часа);

- 8-й модуль с 18.11.2021 г. по 31.12.2021 г. (38 часов);
- 9-й модуль с 01.01.2022 г. по 12.04.2022 г. (80 часов);
- 10-й модуль с 13.04.2022 г. по 31.05. 2022 г. (34 часа)

Цель программы заключается в формировании 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.

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.

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; организовано, 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;
- организовано 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.

Учебный план на первый год обучения

Модуль 1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всег о	Теор ия	Практи ка	
1	Знания о физической культуры	8	4	4	
2	Способы двигательной(физкультурной)деятельности	50	15	35	
3	Физическое совершенствование	6	2	4	
	Итого 64 часа				

Модуль 2

1	Физическое совершенствование	80	28	52	
---	---------------------------------	----	----	----	--

Содержание учебного плана

Модуль 1

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

Модуль 2

Раздел 1. Техника и тактика игры в Флорбол.

Практика: Тактические упражнения. Техника владения клюшкой.

Соревновательная деятельность. Совершенствование техники игры.

Календарный учебный график

Модуль 1

№ п/ п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Форм а занят ия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
1					2	История физической культуры	МБОУ СШ №56	
2					2	Базовые понятия физической культуры	МБОУ СШ №56	

3				2	Физическая культура человека	МБОУ СШ №56	
4				2	Способы и особенности движения	МБОУ СШ №56	
5				2	Способы и особенности передвижения	МБОУ СШ №56	
6				2	Способы и особенности движения	МБОУ СШ №56	
7				2	Способы и особенности движения, передвижения	МБОУ СШ №56	
8				2	Способ самоконтроля на занятиях флорболом	МБОУ СШ №56	
9				2	Способ самоконтроля на занятиях флорболом	МБОУ СШ №56	
10				2	Физические качества: Координация	МБОУ СШ №56	
11				2	Физические качества: гибкость	МБОУ СШ №56	
12				2	Физические качества: Сила	МБОУ СШ №56	
13				2	Физические качества: скорость	МБОУ СШ №56	
14				2	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	МБОУ СШ №56	
15				2	Комплекс	МБОУ	

						упражнений на развитие физических качеств	СШ №56	
16					2	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	МБОУ СШ №56	
17					2	Режим дня, его основные содержания	МБОУ СШ №56	
18					2	Режим дня, его основные содержания	МБОУ СШ №56	
19					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	
20					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	
21					2	Техника выполнения двигательных действий	МБОУ СШ №56	
22					2	Правила организации занятий	МБОУ СШ №56	
23					2	Овладение двигательными действиями	МБОУ СШ №56	
24					2	Основные направления физической культуры	МБОУ СШ №56	
25					2	Основные направления физической культуры	МБОУ СШ №56	
26					2	Основные	МБОУ	

						направления физической культуры	СШ №56	
27					2	Комплексы упражнений утренней зарядки	МБОУ СШ №56	
28					2	Комплексы упражнений утренней зарядки. Закаливание	МБОУ СШ №56	
29					2	Комплексы упражнений утренней зарядки	МБОУ СШ №56	
30					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	
31					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	
32					2	Комплекс упражнений для формирования осанки	МБОУ СШ №56	
Модуль 2								
33					2	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	МБОУ СШ №56	
34					2	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	МБОУ СШ №56	
35					2	Комплекс упражнений	МБОУ СШ №56	

						адаптивной физической культуры		
36					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	
37					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	
38					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	
39					2	Основные физкультурно-оздоровительные занятия флорболом	МБОУ СШ №56	
40					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	
41					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	
42					2	Техника владения клюшкой	МБОУ СШ №56	
43					2	Техника владения клюшкой	МБОУ СШ №56	
44					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	
45					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	
46					2	Техника	МБОУ	

						защиты	СШ №56	
47					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
48					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	
49					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	
50					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
51					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
52					2	Тактика игры в нападении	МБОУ СШ №56	
53					2	Тактика игры в нападении	МБОУ СШ №56	
54					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	
55					2	Тактика защиты	МБОУ СШ №56	
56					2	Тактика игры вратаря	МБОУ СШ №56	
57					2	Техника полевых игроков	МБОУ СШ №56	
58					2	Техника владения клюшкой и мячом	МБОУ СШ №56	
59					2	Техника владения клюшкой и мячом	МБОУ СШ №56	
60					2	Различные действия с мячом и без мяча	МБОУ СШ №56	
61					2	Противодействие сопернику в получении мяча	МБОУ СШ №56	
62					2	Противодейс	МБОУ	

						твие сопернику в получении мяча	СШ №56	
63					2	Техника ловли мяча на себя	МБОУ СШ №56	
64					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	
65					2	Техника выбора позиции	МБОУ СШ №56	
66					2	Техника отбора мяча	МБОУ СШ №56	
67					2	Техника ведение мяча, ведение мяча на скорости	МБОУ СШ №56	
68					2	Техника выполнения броска: на месте, в движении	МБОУ СШ №56	
69					2	Техника выполнения броска: на месте, в движении	МБОУ СШ №56	
70					2	Техника удар-бросок: на месте, в движении	МБОУ СШ №56	
71					2	Техника остановки прыгающего и летящего мяча	МБОУ СШ №56	
72					2	Техника остановки прыгающего и летящего мяча	МБОУ СШ №56	

Учебный план на второй год обучения

Модуль 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	64	18	46	

Модуль 4

1	Спортивно-оздоровительная деятельность	6	2	4	
2	Техника игры в Флорбол	32	12	20	

Модуль 5

1	Техника игры в Флорбол	32	12	20	
2	Физическое совершенствование	48	20	28	

Модуль 6

1	Физическое совершенствование	34	10	24	
---	------------------------------	----	----	----	--

Содержание учебного плана

Модуль 3

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Теория: Повторение ранее изученного.

Практика: Эстафета. Комплексы упражнений для развития физических качеств

Модуль 4

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Теория: Повторение ранее изученного.

Практика: Эстафета. Комплексы упражнений для развития физических качеств

Раздел 2. Физическое совершенствование

Теория: Как правильно владеть клюшкой.

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

Модуль 5

Раздел 1. Техника игры в Флорбол.

Теория: Взаимопомощь напарникам по команде. Понимание техники бросков, передач.

Практика: Упражнения для технике бросков, пасов, щелчков.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Теория: Как правильно владеть клюшкой.

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

Модуль 6

Раздел 1. 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	
2					2	Основные виды	МБОУ СШ	

						отклонения	№56	
3					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
4					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
5					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
6					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
7					2	Техника передвижения	МБОУ СШ №56	
8					2	Резкие остановки с последующим ускорением	МБОУ СШ №56	
9					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	
10					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	
11					2	Ведение мяча коротким и широким способом	МБОУ СШ №56	
12					2	Обучение ведению мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	
13					2	Обучение ведению мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	
14					2	Обучение ведению мяча	МБОУ СШ	

						без зрительного контроля	№56	
15					2	Обучение ведение мяча без зрительного контроля	МБОУ СШ №56	
16					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	
17					2	Техника нападения	МБОУ СШ №56	
18					2	Обучение технике броска	МБОУ СШ №56	
19					2	Обучение технике броска	МБОУ СШ №56	
20					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	
21					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	
22					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	
23					2	Остановка мяча ногой, грудью, бедром	МБОУ СШ №56	
24					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
25					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
26					2	Обманные движения(фин	МБОУ СШ	

						ты) ложный удар, игра на паузе	№56	
27					2	Обманные движения(фин ты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	
28					2	Обманные движения(фин ты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	
29					2	Обманные движения(фин ты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	
30					2	Обманные движения(фин ты) ложный удар, игра на паузе	МБОУ СШ №56	
31					2	Отбор мяча	МБОУ СШ №56	
32					2	Отбор мяча	МБОУ СШ №56	
33					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	
34					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	
35					2	Отбор мяча с применением силовой борьбы	МБОУ СШ №56	
36					2	Техника игры вратаря	МБОУ СШ №56	

37				2	Техника игры вратаря	МБОУ СШ №56	
38				2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	
39				2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	
40				2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	
41				2	Техника ловли летящего мяча	МБОУ СШ №56	
42				2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	
43				2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	
44				2	Отбивание летящих мячей с разной скоростью	МБОУ СШ №56	
45				2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
46				2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
47				2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	
48				2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	
49				2	Совершенствование перехвата мяча	МБОУ СШ №56	
50				2	Совершенствование	МБОУ СШ	

						перехвата мяча	№56	
51					2	Совершенство вание перехвата мяча	МБОУ СШ №56	
52					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
53					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
54					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
55					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
56					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
57					2	Противодейств ие сопернику в приеме мяча	МБОУ СШ №56	
58					2	Взаимодействи е игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	
59					2	Взаимодействи е игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	
60					2	Взаимодействи е игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	
61					2	Взаимодействи е игроков защиты и вратаря,	МБОУ СШ №56	

						правильный выбор позиции		
62					2	Взаимодействи е игроков защиты и вратаря, правильный выбор позиции	МБОУ СШ №56	
63					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
64					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
65					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
66					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
67					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
68					2	Переключение, взаимодействи е двух, трех нападающих в центре поля	МБОУ СШ №56	
69					2	Старты из разных исходных положений	МБОУ СШ №56	
70					2	Старты из разных	МБОУ СШ	

						исходных положений	№56	
71					2	Старты из разных исходных положений	МБОУ СШ №56	
72					2	Совершенство вание силе и точности броска	МБОУ СШ №56	
73					2	Совершенство вание силе и точности броска	МБОУ СШ №56	
74					2	Совершенство вание силе и точности броска	МБОУ СШ №56	
75					2	Совершенство вание силе и точности броска	МБОУ СШ №56	
76					2	Совершенство вание силе и точности броска	МБОУ СШ №56	
77					2	Совершенство вание технике «заметающего» броска	МБОУ СШ №56	
78					2	Совершенство вание технике «заметающего» броска	МБОУ СШ №56	
79					2	Совершенство вание технике «заметающего» броска	МБОУ СШ №56	
80					2	Совершенство вание технике «заметающего» броска	МБОУ СШ №56	
81					2	Бросок мяча с ограниченным	МБОУ СШ	

						временем на подготовку	№56	
82					2	Бросок мяча с ограниченным временем на подготовку	МБОУ СШ №56	
83					2	Бросок мяча с ограниченным временем на подготовку	МБОУ СШ №56	
84					2	Бросок мяча с ограниченным временем на подготовку	МБОУ СШ №56	
85					2	Бросок мяча с ограниченным временем на подготовку	МБОУ СШ №56	
86					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	
87					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	
88					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	
89					2	Выполнение финтов при отборе мяча	МБОУ СШ №56	
90					2	Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях	МБОУ СШ №56	
91					2	Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях	МБОУ СШ №56	

92				2	Выполнение штрафных бросков(буллит)	МБОУ СШ №56	
93				2	Игра в одно касание	МБОУ СШ №56	
94				2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
95				2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
96				2	Смена флангов атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
97				2	Открытие для приема мяча	МБОУ СШ №56	
98				2	Открытие для приема мяча	МБОУ СШ №56	
99				2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	
100				2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	
101				2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	
102				2	Тактические схемы	МБОУ СШ №56	
103				2	Быстрый переход из обороны в атаку	МБОУ СШ №56	
104				2	Быстрый переход из	МБОУ СШ	

						обороны в атаку	№56	
10 5					2	Быстрый переход из обороны в атаку	МБОУ СШ №56	
10 6					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	
10 7					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	
10 8					2	Организация атаки	МБОУ СШ №56	

Учебный план на третий год обучения Модуль 7

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тактика игры в Флорбол	64	20	44	

Модуль 8

1	Тактика игры в Флорбол	18	25	55	
2	Способы двигательной направленностью	20	8	12	

Модуль 9

1	Способы двигательной направленностью	50	20	30	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с	30	6	24	

	соревновательной направленностью				
--	----------------------------------	--	--	--	--

Модуль 10

1	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	34	10	24	
---	---	----	----	----	--

Содержание учебного плана

Модуль 7

Раздел 1. Тактика игры в Флорбол.

Теория: Понятия Тактика игры. Функции тактике.

Практика: Освоение тактических упражнений.

Модуль 8

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.

Модуль 9

Раздел 1. Способы двигательной направленностью.

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

Практика: Прием мяча Владение клюшкой. Передачи мяча.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Теория: Упражнения специальной технической подготовки.

Упражнения с клюшкой и мячом. Стойки.

Модуль 10

Раздел 1. 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	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	
2					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	
3					2	Техника вратаря	МБОУ СШ №56	
4					2	Тактика вратаря	МБОУ СШ №56	
5					2	Тактика вратаря	МБОУ СШ №56	
6					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
7					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
8					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
9					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	
10					2	Техника защиты	МБОУ СШ №56	

11				2	Техника выбора позиции	МБОУ СП №56	
12				2	Техника выбора позиции	МБОУ СП №56	
13				2	Техника владением мячом	МБОУ СП №56	
14				2	Техника владением мячом	МБОУ СП №56	
15				2	Техника владением мячом	МБОУ СП №56	
16				2	Тактика защиты	МБОУ СП №56	
17				2	Тактика защиты	МБОУ СП №56	
18				2	Тактика защиты	МБОУ СП №56	
19				2	Тактика защиты	МБОУ СП №56	
20				2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СП №56	
21				2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СП №56	
22				2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СП №56	
23				2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СП №56	
24				2	Комплексные	МБОУ	

						упражнения(О ФП)	СШ №56	
25					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	
26					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	
27					2	Комплексные упражнения(О ФП)	МБОУ СШ №56	
28					2	Различные действия с мячом и без мяча	МБОУ СШ №56	
29					2	Различные действия с мячом и без мяча	МБОУ СШ №56	
30					2	Правильные выбор позиции игроков	МБОУ СШ №56	
31					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	
32					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	
33					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	
34					2	Игра на опережении	МБОУ СШ №56	
35					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	
36					2	Обучение	МБОУ	

						технике броска подкидкой	СШ №56	
37					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	
38					2	Обучение технике броска подкидкой	МБОУ СШ №56	
39					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	
40					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	
41					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	
42					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	
43					2	Совершенство вание броска по воротам	МБОУ СШ №56	
44					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
45					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
46					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
47					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
48					2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	

49				2	Тактика игры в защите	МБОУ СШ №56	
50				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
51				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
52				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
53				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
54				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
55				2	Тактика игры в нападение	МБОУ СШ №56	
56				2	Прием летящего мяча с различной скоростью	МБОУ СШ №56	
57				2	Прием летящего мяча с различной скоростью	МБОУ СШ №56	
58				2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	
59				2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	
60				2	Страховка партнеров по команде	МБОУ СШ №56	
61				2	Противодействие сопернику в броске по	МБОУ СШ №56	

					воротам		
62				2	Противодействие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	
63				2	Противодействие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	
64				2	Противодействие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	
65				2	Противодействие сопернику в броске по воротам	МБОУ СШ №56	
66				2	Противодействие сопернику в передаче мяча	МБОУ СШ №56	
67				2	Противодействие сопернику в передаче мяча	МБОУ СШ №56	
68				2	Совершенствование передачи мяча	МБОУ СШ №56	
69				2	Совершенствование передачи мяча	МБОУ СШ №56	
70				2	Остановка прыгающего мяча	МБОУ СШ №56	
71				2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	
72				2	Выбор позиции	МБОУ СШ	

						№56	
73				2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	
74				2	Выбор позиции	МБОУ СШ №56	
75				2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	
76				2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	
77				2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	
78				2	Отработка стандартных положений	МБОУ СШ №56	
79				2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	
80				2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	
81				2	Тактика игры	МБОУ СШ №56	
82				2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	
83				2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	
84				2	Техника выполнения броска	МБОУ СШ №56	
85				2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	
86				2	Передвижение	МБОУ	

					по зонам площадки	СШ №56	
87				2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	
88				2	Передвижение по зонам площадки	МБОУ СШ №56	
89				2	Стойки при передачи и приеме мяча на месте	МБОУ СШ №56	
90				2	Совершенство вание владением клюшкой	МБОУ СШ №56	
91				2	Совершенство вание владением клюшкой	МБОУ СШ №56	
92				2	Оценка физического состояния человека	МБОУ СШ №56	
93				2	Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	
94				2	Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	
95				2	Развитие и	МБОУ	

						совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	СШ №56	
96					2	Развитие и совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	
97					2	Развитие и совершенство вание умения предвидеть направление развития атаки соперника	МБОУ СШ №56	
98					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	
99					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	
10 0					2	Спаренный отбор	МБОУ СШ №56	
10 1					2	Противодейст вие сопернику в розыгрыше стандартных положений	МБОУ СШ №56	
10 2					2	Противодейст вие сопернику в розыгрыше стандартных положений	МБОУ СШ №56	
10					2	Противодейст	МБОУ	

3						вие сопернику в розыгрыше стандартных положений	СШ №56	
10 4					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
10 5					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
10 6					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
10 7					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	
10 8					2	Смена фланга атаки путем длинной передачи	МБОУ СШ №56	

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.

Календарный учебный график

1 год обучения

Количество учебных недель на первый год обучения – 36 недель.

Количество учебных дней на первый год обучения – 72 дня.

Сроки, время начала и окончания учебных периодов – с 1 сентября по 31 мая.

2 год обучения

Количество учебных недель на второй год обучения – 36 недель.

Количество учебных дней на второй год обучения – 108 дней.

Сроки, время и начала и окончания учебных периодов – с 1 сентября до 31 мая.

3 год обучения

Количество учебных недель на третий год обучения – 36 недель.

Количество учебных дней на третий год обучения – 108 дней.

Сроки, время и начала и окончания учебных периодов – с 1 сентября до 31 мая.

Условия реализации программы:

Спортивный зал соответствует всем характеристикам.

Количество клюшек – 15 шт, количество мячей – 15 шт, фишки для реализации технической подготовки учащихся.

Информационное обеспечение – класс информатики, где присутствуют интернет источники.

Педагог дополнительного образования – Тарасов Антон Викторович.

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.

Оценочные 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.

Методические материалы

Методические особенности начального обучения во флорболе.

Классификация элементов техники игры полевого игрока во флорболе

Элементы техники владения клюшкой и мячом

Способы

1) Дриблинг

1. «Хоккейный». 2. «Флорбольный» (пятка-носок). 3. «Финский»

2) Ведение

1. Ведение мяча дриблингом. 2. Ведение мяча без его отрыва от пера клюшки. 3. Ведение мяча, прикрывая мяч корпусом. 4. Ведение мяча толчками (ударами). 5. Ведение мяча способом «клюшка-нога-клюшка». 6. Ведение мяча, прижимая его к борту. 7. Ведение мяча способом «Airtricks»

3) Передача

1. Броском. 2. Ударом. 3. «Откидкой». 4. «Оставлением». 5. «С разворота». 6. «Из-за спины». 7. «Через борт». 8. Ударом «в одно касание». 9. Броском «в одно касание». 10. «Скрытой передачей»

4) Прием и остановка

1. Остановка мяча пером клюшки в «захват». 2. Остановка мяча подошвой ноги. 3. Прием мяча пером клюшки в «захват». 4. Прием мяча корпусом. 5. Прием мяча «подставкой клюшки». 6. Прием лётного мяча на перо «в захват». 7. Прием лётного мяча «накрыванием». 8. Прием летного мяча «подставкой клюшки»

5) Бросок

«Заметающий» бросок: 1.1. «Прямой», 1.2. «Обратная дуга», 1.3. «По дуге», 1.4. «Вертикальная дуга», 1.5. «С разворота», 1.6. «С нажимом», 1.7. «Носком пера клюшки двумя руками», 1.8. «Носком пера клюшки одной рукой».

Кистевой бросок: 2.1. «Прямой», 2.2. «По дуге», 2.3. «Вертикальная дуга», 2.4. Кистевая подкидка, 2.5. Кистевая подкидка «закрытой стороной», 2.6. «Из-под ноги», 2.7. «Между ногами обратным хватом», 2.8. «Одной рукой из-за спины», 2.9. «Двумя руками из-за спины», 2.10. «Одной рукой за спину с хватом клюшки нижней рукой», 2.11. «Носком пера двумя руками», 2.12. «Одной рукой спиной к воротам», 2.13. «Заведение» мяча, 2.14. «Обводящий носком пера клюшки», 2.15. «Обводящий», 2.16. «Одной рукой».

Бросок мяча лежащего на пере: 3.1. «Обводящий», 3.2. «Обводящий спиной к воротам», 3.3. «Занос», 3.4. «Заброс».

Бросок мяча способом «Air tricks»: 4.1. «Airthrower», 4.2. «Обратный Airthrower», 4.3. «Верхний из-за спины», 4.4. «Занос», 4.5. «Заброс»

6) Удар

Удар способом «щелчок»: 1.1. Удар -«щелчок», 1.2. Удар-«короткий щелчок», 1.3. Удар-«щелчок» с вертикальной дуги, 1.4. Удар -«щелчок» с разворота.

«Заметающий» удар: 2.1. «Прямой», 2.2. «Скользкий», 2.3. «Вертикальная дуга», 2.4. «Скользкий укороченный», 2.5. «Обводящий».

Прямой удар: 3.1. Прямой, 3.2. Удар носком пера клюшки, 3.3. «Между ногами».

Удар способом «подсечка»: 4.1. «Подсечка», 4.2. «Кистевая подсечка».

Удар способом «нажим»: 5.1. Удар «нажимом», 5.2. «Между ногами», 5.3. «По дуге».

Удар по летящему или прыгающему мячу: 6.1 . Удар-«щелчок с лёта», 6.2. «Верхний широким хватом», 6.3. «Верхний узким хватом», 6.4. «С паса себе», 6.5. «Liftsnap shot», 6.6. «Верхний с высокого отскока», 6.7. «Верхний с низкого отскока», 6.8. «Верхний с ударом в пол».

Другие способы поражения ворот: 7.1. Подставка, 7.2. Подправление, 7.3. Удар- добивание, 7.4. Кистевая подбивка

7) Обводка и обыгрывание

1. Обеганием соперника. 2. С передачей мяча через борт. 3. Откидкой. 4. Пробросом. 5. Подставкой. 6. Силовой обводкой. 7. Дриблингом. 8. Проносом мяча на пере. 9. При помощи обманных движений (финтов): 9.1. «Маятника», 9.2. «Обратного маятника», 9.3. «Ложной передачи», 9.4. «Ложного замаха», 9.5. «Ложного удара или броска», 9.6. «Змейки», 9.7. «Остановки - старта в обратном направлении», 9.8. «Остановки - старта в том же направлении», 9.9. «Рваного бега с изменением скорости», 9.10. «Финта клюшкой», 9.11. «Ложной передачи назад», 9.12. «Воздушного финта - Air tricks», 9.13. «Улитки», 10.14. «Изменения направления движения», 10.15. Движения «Клюшка-нога-кпюшка», 9.16. «Финта ногами и туловищем», 9.17. «Проброса под клюшкой или за игроком», 9.18. «Ложной потери мяча», 9.19. «Разворота», 9.20. «Игры на паузе», 9.21. «Пропуска мяча между ногами», 9.22. «Финта с прокидкой мяча»

8) Отбор

1. Выбивание. 2. Продавливание. 3. Вытаскивание. 4. Вынужденная потеря мяча. 5. Ногой или закрыв мяч корпусом

9) Перехват

1. Клюшкой. 2. Ногой. 3. Корпусом. 4. Прием мяча на себя при ударах и бросках

10) Розыгрыш спорного мяча

1. Выигрыш носком пера клюшки на себя. 2. Выигрыш вперед. 3. Выбивание. 4. Продавливание. 5. Выигрыш перестановкой пера клюшки за мяч. 6. «Забирание». 7. Силовой выигрыш. 8. «С использованием ложного движения». 9. «С наклоном клюшки»

Классификация техники игры.

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по спортивным играм, педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью во флорболе, собственный опыт выступления на соревнованиях международного уровня и обучения спортсменов позволили разработать классификацию техники игры полевого игрока во флорболе (арсенал техники игры полевого игрока) с учетом последних тенденций развития игры.

В классификации систематизированы и подробно представлены все известные на сегодняшний день элементы техники игры полевого игрока во флорболе. В ней раскрыты элементы техники владения клюшкой и мячом, которые условно могут быть разделены на элементы техники нападения (передача, прием и остановка, ведение, дриблинг, бросок, удар, обводка и обыгрывание) и элементы техники защиты — противодействию владению мячом (отбор, розыгрыш спорного мяча, перехват).

Представленная классификация техники игры полевого игрока позволяет привести в определенную систему все многообразие технических приемов во флорболе. Это, по нашему мнению, дает возможность объективной оценки соревновательной деятельности, определения последовательности изучения элементов техники, а также нахождения наиболее рациональных путей к их анализу, в частности биомеханическому, который, в свою очередь, позволит существенно интенсифицировать процесс обучения и совершенствования техники игры.

Методика начального обучения. На основе разработанной классификации был проведен анализ соревновательной деятельности флорбо-листов высокой квалификации, который позволил определить основные параметры игровой деятельности во флорболе, а также выявить базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе, которыми являются: 1) передача, 2) прием и остановка, 3) бросок, 4) удар, 5) ведение.

Одна из важных задач при обучении — нахождение рациональной последовательности изучения элементов техники игры. Для выявления современных представлений о последовательности изучения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом было проведено анкетирование тренеров и специалистов по флорболу, которое позволило установить, что на настоящий момент изучение элементов техники владения клюшкой и мячом во флорболе происходит по принципу «от простого к сложному» (ведение — передача — прием — бросок — удар). Данная последовательность применялась при обучении базовым элементам в контрольной группе юных флорболистов 10-11 лет.

По нашему мнению, «классическая» схема не способствует в полной мере положительному переносу умений и навыков. Исходя из этого нами была предложена «экспериментальная» схема изучения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом, в которой элементы изучаются в такой принципиальной последовательности: 1) ведение, 2) бросок, 3) передача, 4) прием и остановка, 5) удар. Таким образом, одной из методических особенностей нашего эксперимента явилось изучение элементов техники в определенной (экспериментальной) последовательности.

Для разработки педагогических моделей атакующих действий мы провели биомеханический анализ техники выполнения «заметающего» броска и удара флорболистами высокой квалификации, который выявил основные кинематические характеристики данных элементов техники. Это позволило построить и конкретизировать педагогические модели данных элементов, как наиболее сложных при обучения.

Второй методической особенностью эксперимента явилась разработанная и проверяемая методика начального обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом флорболистов 10-11 лет, основанная на программированном обучении.

Программированное обучение предусматривает последовательное решение дидактических задач овладения базовыми элементами техники. При этом предполагается, что переход к овладению новым способом техники возможен только при хорошем усвоении предыдущего материала.

Известно, что для освоения одних и тех же элементов техники в любом виде спортивных игр разным занимающимся требуется различное количество времени. Это обусловлено многими причинами: способностями, физическими данными, имеющимся к началу обучения опытом и т. п. Поэтому при составлении обучающих программ мы руководствовались усредненными временными показателями длины «шага» (фрагмент обучающей программы) и количеством «кадров», необходимых для ознакомления, опробования и освоения основной координационной структуры изучаемого способа игры.

При разработке обучающих программ базовым элементам техники владения клюшкой и мячом принималось во внимание следующее: биомеханические особенности элементов техники, выявленные в процессе исследования; разработанные педагогические модели техники; общие принципы программированного обучения. В обучающих программах эти принципы реализовывались в форме пошагового освоения техники данного элемента. Размеры шагов и операций мы старались четко ограничить и обосновать их логическую последовательность и взаимосвязь.

Количество шагов в обучающих программах для каждого базового элемента техники владения клюшкой и мячом зависело от степени сложности данного технического приема, при этом каждый шаг программы включал вводный, информационный, операционный и контрольный кадры.

Алгоритмические обучающие программы для обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом состоят из следующих компонентов:

Педагогической задачи создания мотивации и общего представления о соревновательной деятельности (введение в программу), объединенных понятием вводного кадра (ВК).

Информационного кадра (ИК), реализуемого в передаче теоретических знаний при изучении конкретного способа действия (объяснение, показ, повторный и контрастный показы, показ с синхронным объяснением).

Операционного кадра (ОК), включающего практические задания — упражнения, направленные на овладение изучаемым способом действия.

Контрольного кадра-теста (ККТ) для определения эффективности обучения, качества усваиваемого материала.

В ОК помимо заданий и упражнений на освоение техники при изучении сложных по координации движений, таких как «заметающий» бросок и удар способом «щелчок», используется тренировочное устройство «Трамплин».

В процессе освоения каждого приема игры для проверки эффективности разработанной методики начального обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом было проведено экспертное оценивание, которое заключалось в оценке качества техники выполнения изучаемых элементов после 1-го, 3-го и 10-го занятий.

Данные срезы позволяют проследить за качеством освоения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом в процессе начального обучения, которые условно можно разделить на три этапа. Первый этап характеризуется процессом начального разучивания приема, который проходит на 1-м занятии. На 3-м занятии происходит овладение основой изучаемого приема. На этом, втором, этапе автоматизируются отдельные фазы двигательного действия.

Методика расчленения на части сменяется использованием целостного метода. Характерная особенность данного этапа обучения — многократное повторение действия в целостном исполнении в стандартных, неизменяющихся условиях. На третьем этапе формирования умения, окончание которого приходится на 10-е занятие, происходит более полное и детальное осознание двигательного действия наряду с автоматизацией отдельных двигательных актов.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с.
4. Физическая культура /сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев и др. – Минск: РИВШ, 2002. - 38с
5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в школе. - М., 2007. - 112 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М., 2003.
8. Айрапетова В.В. Актуальные проблемы воспитания // Педагогика. 2008. № 5. С. 104-109.
9. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев, 2009. 340 с.
10. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств М., 2008 290с.
11. Педагогические советы/авт.-сост. И.М.Бушнева [и др.].-Волгоград: Учитель, 2012.-250с.

Соответствие программы нормативным документам

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

(п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р