



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГАТЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МБОУ «СУСАНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

Приложение к
Основной общеобразовательной
программе
- Основного общего образования
№287 от 31.08.2020
Директор _____ Вахрина Е.Ю.

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Флорбол»
для основного общего образования**

5-6 классы

Рабочая программа составлена на основе

Примерной программы для учителей физической культуры: «Физическая культура 1-9 классы».

Авторы :Столяров А.А.,Васильев Ю.А.,Лукиянов С.А.

Разработчик программы: Бурдова Анна Романовна
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Флорбол» рассчитана на 34 часа. Продолжительность обучения 1 год, возраст детей 12-14 лет. Образовательная программа по внеурочной деятельности «Флорбол» имеет физкультурно - оздоровительную направленность. Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятий 1 час.

Данная программа составлена на основе программы для учителей физической культуры: «Физическая культура. Флорбол 1- 9 классы». Автор составитель: А.А.Столяров. Соавторы: Васильев Ю.А., Лукьянов С.А. Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы многолетней спортивной тренировки.

Программа предусматривает:

- реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний;
- приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств;
- целевую подготовку флорболистов начальной и групп спортивной специализации в направлении повышения спортивного мастерства;
- создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки;
- опережающее развитие учащихся во владении технического мастерства;
- систему анализа подготовки и контроля состояния учащихся на всех этапах.

Основными принципами построения программы является:

- воспитывающие обучения;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- прочность.

Характеризуя образовательный процесс, можно выделить следующие формы в его организации:

- учебные занятия;
- подвижные спортивные игры;
- соревнования;
- походы.

На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, групповая (в рамках учебного времени).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету внеурочной деятельности «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами,

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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

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

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

В области познавательной культуры: знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия

профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития флорбола, и его роль в современном обществе. История зарождения флорбола в мире, и России. Достижения отечественных спортсменов – флорболистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия во флорболе. Правила игры. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Флорбол и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий флорболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия флорболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по флорболу. Форма для занятий флорболом. Правила и техника безопасности на занятиях флорболом. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий флорболом на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий во флорболе, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий по флорболу. Подготовка места для занятий по флорболу, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор клюшки, мяча). Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по флорболу. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств во флорболе. Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры во флорбол.

Оценка эффективности занятий по флорболу. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по флорболу. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств во флорболе. Оценка основных технических приемов игры (стойки, передачи, броски, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок во флорболе. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с клюшкой и мячом; обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места, отработка стандартных положений. Прием и передача мяча поступательными движениями – мягкая клюшка. Стойки: при передаче и приеме мяча на месте и в движении. Удары (щелчки): укороченные, выполняемые с минимальным замахом; мощные щелчки с дальних дистанций, щелчки на высоких скоростях. Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры. Игра по правилам.

Методы и приемы обучения. Для последовательности реализации данной программы педагог использует

словесные, наглядные и практические методы и приёмы обучения:

- рассказ-объяснение техники выполнения упражнения;
- беседа-рассказ теоретических данных о флорболе;
- показ способов действий, различных элементов;
- упражнения-выполнения практических заданий;
- соревновательный метод позволяет контролировать физическую форму и подготовленность детей.

Программа по флорболу рассчитана на общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигнуть необходимый результат. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость.

К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Основной целью программы является популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся. Исходя из основной цели. Программа решает следующие задачи:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья учащихся.

Образовательные:

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола.
- ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам игры. Технике владения клюшкой и мячом.
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол.
- обучения правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья учащихся;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие специальных физических качеств, необходимым для успешного технического совершенства в флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой)
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Определения уровня образования.

Область образования: физическая культура, спорт, здоровье, направленность деятельности: физкультурно-спортивная, способ подачи содержания учебного материала - комплексный.

Образовательная программа является модифицированной.

Основные условия реализации программы:

- 1.Наличие материально-технической базы:
 - оборудованный спортивный зал для тренировочных занятий;
 - оборудование и раздевалка для детей и педагога;
 - оборудование клюшка, мяч;
 - одежда спортивная;
 - оборудование для подвижных игр: обручи, скакалки, мячи.
- 2.Наличие пособий, методических рекомендаций, методической литературы;

Ожидаемые результаты освоения программы:

Уровень освоения программы: общекультурный
 Уровень образованности - функциональная грамотность
 Уровень содержания образования - алгоритмический
 Уровень усвоения культурных ценностей - побуждение и коммуникация степень включенности детей репродуктивно – творческая.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

По окончании обучения

должны знать:

История возникновения и развития флорбола;
Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.
Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники.

Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники.
Форма организации и проведения соревнований и игр.

должны уметь:

Владеть техникой и тактикой игры в флорбол.
Выполнять правила техники безопасности на занятиях.
Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Психологическая подготовка

Филологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении методических задач и системе многолетней подготовки юных флорболистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умение быстро овладевать собой, принимать единственное правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки является: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

На каждом из этих этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка флорболистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами и возрастного развития, социальными изменениями.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов . Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование осанки; наклоны повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнение для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Техническая подготовка. Техника игры полевых игроков

Техника передвижения . Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения . Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

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

Техника подготовки

Тактика игры полевых игроков

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

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

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховывать партнера.

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

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух - трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	0,5	0,5	-
2	История флорбола.	0,5	0,5	-
3	Общая физическая подготовка	10	-	10
4	Специальная физическая подготовка	9	-	9
5	Техническая подготовка	8	-	8
6	Контрольные нормативы	1	-	1
7	Участие в соревнованиях	3	-	3
8	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	-
9	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль.	0,5	0,5	-
10	Правила игры в флорбол.	0,5	0,5	-
ВСЕГО ЧАСОВ		34	3	31

Содержательная часть обучения

1. Введение

Цель: - пополнить знание о флорболе.

Задача: - ознакомиться с флорболом – как видом спорта.

Теория: - ознакомление учащихся с программой на учебный год.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: - предотвращение травматизма на занятиях в флорболе.

Теория: - рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

-пожарная безопасность.

-оказание первой помощи при травмах.

3. Теоретическая подготовка.

Цель: -флорбол в России и за рубежом

Задача: -история и развития флорбола;

-оборудование и инвентарь;

-ознакомиться с правилами игры;

Теория: -режим спортсмена, личная гигиена.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Цель: -использование средств и методов физического воспитания для достижения высокого работоспособности.

Задача: -приобретение элементарных умений в выполнение физических упражнений;-развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости, выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества.

Практика:-строевые упражнения

- базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения);
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Входная диагностика:- прыжок в длину с места;

- прыжки через скакалку;
- челночный бег - 3-10м;
- метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

5. Техника – тактическая подготовка.

Цель:- освоение – тактики игры в флорбол.

Задача:-изучение основных приемов техники-тактики игры; -последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Практика:

- техника передвижения;
- техника владения клюшкой и мячом;
- техника нападения;
- техника защиты;
- техника игры вратаря;

Тактическая подготовка:

- передача на точность по диагонали площадки;
- бег с обеганием стоек (с);
- точность и дальность броска мяча клюшкой (м);
- удары по воротам (с)

6. Игры и соревнования.

Цель:- проверка уровня подготовленности учащихся.

Задачи:- стимулировать обучающихся для дальнейшего совершенствования спортивно мастерства.

- приобретение соревновательного опыта.

Практика:

- соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола;
- учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам
- эстафеты;
- дружеские встречи;
- соревнования между школами;
- подвижные и спортивные игры.

№ занятия	Дата проведения	Содержание	Количество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
3		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 час
4		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 час
5		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке. 3. Обучение броска мяча на месте и в движение.	1 час
6		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники передвижения по площадке. 3. Обучение броска мяча на месте и в движение.	1 час
7		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Закрепление техники ведения мяча. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1 час
8		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение техники ведения мяча. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 час
9		1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. 3. Техника выполнения броска на месте и в движении.	1 час
10		1. Повторное изучение ведения мяча. 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. 3. Техника выполнения броска на месте и в движении.	1 час
11		1. Повторное изучение техники броска мяча. 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей.	1 час
12		1. Повторное изучение техники броска мяча 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей	1 час

13		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
15		1. Совершенствование техники нападения. 2. Изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
16		1. Совершенствование техники нападения. 2. Совершенствование отбора мяча 3. Подвижные игры	1 час
17		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Учебная игра флорбол.	1 час
18		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Учебная игра флорбол.	1 час
19		1. Совершенствование техники передвижений. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Совершенствование техники игры вратаря. 4. Учебная игра.	1 час
20		1. Совершенствование техники передвижений. 2. Совершенствование техники нападения . 3. Совершенствование техники игры вратаря. 4. Учебная игра.	1 час
21		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении. 4. Парная эстафета	1 час
22		1. Техника броска по воротам 2. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении. 4. Парная эстафета.	1 час
23		1. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 2. Техника выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 час
24		1. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 2. Техника нападения. Выполнение броска в движении. 3. Парная эстафета.	1 час
25		1. Техника защиты. Отбор мяча . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое . 3. Игра «Перестрелка» 4. Контроль скорости передвижения по площадке.	1 час
26		1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое. 3. Игра «Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения по площадке.	1 час
27		1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек.	1 час

28		1. Техника передвижения. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек.	1 час
29		1.Техника нападения. Ведения и бросок мяча. 2.Техника игры вратаря 3.Учебная игра	1 час
30		1.Техника нападения. Ведение и бросок мяча. 2.Техника игры вратаря 3.Учебная игра	1 час
31		1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3.Учебная игра.	1 час
32		1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3.Учебная игра.	1 час
33		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.	1 час
34		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2.Техника нападения остановка мяча ногой. 3.Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом. 4. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.	1 час

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./Олин В.Н., г.Ульяновск, 2016. – 53 с.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2016г.- 88 с.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2016г.- 71с.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы., М., Просвещение 2015г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2014. - 64 с.