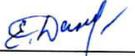
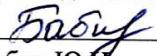


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №5»  
Алексеевского городского округа**

<b>РАССМОТРЕНА</b> Руководитель МО  Даншина Е.В. Протокол №1 от «28» августа 2023г.	<b>РАССМОТРЕНА</b> На заседании методического совета школы Руководитель МО  Бабич Ю.А. Протокол педагогического совета №1 от «31» августа 2023г.	<b>СОГЛАСОВАНА</b> Заместитель директора  Шестопалова М.Ю.	<b>РАССМОТРЕНА</b> На заседании педагогического совета  Протокол № 1 от 31.августа2023г.	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> И.о директора  Фоменико И.О. Приказ № 188-орг от 31 августа 2023г. 
---	--	--	---	---

**Программа  
Внеурочной деятельности  
«Флорбол»  
Для обучающихся 1 -4 классов  
(срок реализации 4 года)**

Составитель: Шаталова М.В.

Алексеевка, 2023

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» на уровне начального общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся,.

При создании программы по внеурочной деятельности «Флорбол» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа по «Флорболу» составлена на основании примерной программы для детской юношеской спортивной школы, специализированной детской юношеской школы олимпийского резерва по флорболу, А. В. Быков,- СПб., 2010

Программа имеет **спортивно-оздоровительное направление**. Программа внеурочной деятельности «Флорбол» рассчитана 135 часов : 1 класс (33 часа-1 час в неделю), 2 класс ( 34 часа-1 час в неделю) , 3 класс(34 часа 1 час в неделю), 4 класс (34 часа -1 час в неделю) Продолжительность обучения 4 года.

Она предусматривает:

1. 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.
2. Приемлемость в решении задач по формированию социально- психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально волевых качеств.
3. Целевую подготовку флорболистов начальной школы в направлении повышения спортивного мастерства.
4. Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки.

5. 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 приёмы 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 занятия 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 о 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 познавательных активности;

-развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства в флорболе;

-овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой)

-овладение правилами судейства соревнований; приобретения 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:**

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.

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 всего курса обучения**

**должны знать:**

История возникновения и развития флорбола;

Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.

Формы сохранения и укрепления здоровья, безопасности во время занятий, форма организации и проведения соревнований и

игр.

**По окончании 4 года обучения дети 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 мдич 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 группахпредусматривает:

- Воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности
- Воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умение быстрота 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 приемамсаморегуляции 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 концабороться за достижение высокого результата;

Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами,мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

Создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбужденияперед 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.

В содержании занятий входят:

1. Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
2. Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
3. Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению разнообразными техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
4. Отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач. В выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

### **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 упражнения 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; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

#### *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 вперед). 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 мест в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета атаки. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Тематический учебный план 1 года обучения**

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	2	1	1
3	История флорбола.	2	1	-
4	Общая физическая подготовка	14	-	14
5	Специальная физическая подготовка	11	-	11
6	Техническая подготовка	3	-	3
11	Правила игры в флорбол.	1	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ		33	3	31

### Тематический учебный план 2 года обучения

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	1
3	История флорбола.	1	1	-
4	Общая физическая подготовка	17	-	14
5	Специальная физическая подготовка	11	-	11
6	Техническая подготовка	3	-	3
11	Правила игры в флорбол.	1	1	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

### Тематический учебный план 3 года обучения

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	1
3	История флорбола.	1	1	-
4	Общая физическая подготовка	14	-	15
5	Специальная физическая подготовка	11	-	11
6	Техническая подготовка	6		

11	Правила игры в флорбол.	1	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ		34	3	31

### Тематический учебный план 4 года обучения

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	1
3	История флорбола.	-	-	-
4	Общая физическая подготовка	13	-	13
5	Специальная физическая подготовка	13	-	11
6	Техническая подготовка	6	-	5
11	Правила игры в флорбол.	1	1	1
ВСЕГО ЧАСОВ		34	3	31

### Содержательная часть обучения

#### **1. Введения**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.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.Цель:**

-использование средств и методов физического воспитания для достижениявысокого работоспособности.

#### **Задача:**

-приобретение элементарных умений в выполнение физических упражнений;

-развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости,выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества.

#### **Практика:**

-строевые упражнения

-ору

-базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения);

-акробатические упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные игры.

### **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)

**5. 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.

**Тематическое планирование 1 год обучения**

№п/п	Содержание	Кол-во часов
------	------------	--------------

1	. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) Контрольные упражнения по физической подготовленности	1
2	.Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) Контрольные упражнения по физической подготовленности	1
3	. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой,двумя руками Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.. Контроль подвижности плечевого пояса	1
4	. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой,двумя руками Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом. Контроль подвижности плечевого пояса	1
5	Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движение	1
6	.Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движение	1
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. Повторное изучение технике ведении мяча . Эстафеты с	1

	клюшкой и мячом	
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. Повторное изучение технике ведении мяча . . Эстафеты с клюшкой и мячом	1
9	.Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
10	.Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей	1
12	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей	1
13	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка»	1
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка»	1
15	. Изучение игры «Перестрелка». . Совершенствование технике нападения Повторное изучение отбора мяча.	1

	Подвижные игры	
16	. Изучение игры «Перестрелка». Совершенствование технике нападения Повторное изучение отбора мяча. Подвижные игры	1
17	.Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол	1
18	.Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол	1
19	Совершенствование техники передвижений Повторное изучение техники нападения . Повторное изучение техники игры в вратаря Учебная игра	1
20	Совершенствование техники передвижений Повторное изучение техники нападения . Повторное изучение техники игры в вратаря Учебная игра	1
21	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
22	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
23	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
24	Совершенствование техники владение	1

	клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	
25	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
26	Техника защиты отбор мяча ногой . Техника нападения ведения мяча широкое и короткое Игра «Перестрелка» Контроль скорости передвижения по площадке.	1
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. Контроль бег с оббеганием стоек	1
28	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. Контроль бег с оббеганием стоек	1
29	Техника нападения ведения и бросок мяча..Техника игры вратаря Учебная игра	1
30	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . Техника защиты отбор мяча ногой . Игра попади в цель	1
32	Передача мяча в парах в движении Техника	1

	игры вратаря . Соревнования	
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1

### Тематическое планирование 2 год обучения

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Соревнования	1
2	Техника нападения остановка мяча ногой. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. Эстафета с клюшкой и мячом . Игра<< Попади в цель >>	1
3	Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами .Эстафета с клюшкой и мячом.	1
4	Изучение правил проведения соревнований по флорболу Техника игры вратаря . Учебная игр	1
5	Изучение правил проведения соревнований по флорболу Техника игры вратаря . Учебная игр	1
6	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . Техника защиты отбор мяча ногой . Игра попади в цель	1
7	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . Техника защиты отбор мяча ногой . Игра	1

	попади в цель	
8	Повторение правил проведения соревнований по флорболу. Передача мяча в парах и по кругу. Игра «охотники и утки»	1
9	Повторение правил проведения соревнований по флорболу. Передача мяча в парах и по кругу. Игра «охотники и утки»	1
10	Передача мяча в парах в движении Техника игры вратаря . Соревнования	1
11	Передача мяча в парах в движении Техника игры вратаря . Учебная игра	1
12	Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами .Эстафета с клюшкой и мячом.	1
13	Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами .Эстафета с клюшкой и мячом.	1
14	. Техника передвижений бег по спирали Техника игры вратаря. Контроль удары по воротам.	1
15	. Техника передвижений бег по спирали . Техника игры вратаря. Контроль удары по воротам.	1
16	Техника нападения ведения мяча восьмеркой . Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. Контроль точность и дальность мяча клюшкой	1
17	Техника нападения ведения мяча восьмеркой . Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. Контроль точность и дальность мяча клюшкой	1
18	Техника нападения остановка мяча ногой , клюшкой. Контроль челночный бег 3-10м Учебная игра	1

19	Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. Контроль челночный бег 3-10м Учебная игра	1
20	Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении Соревнования	1
21	Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении Учебная игра	1
22	. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения . Учет скорости одиночного движения ..Учебная игра	1
23	Повторение материала предыдущего занятия. Учет скорости одиночного движенияОтбор мяча клюшкой ,корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки	1
24	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Техника игры вратаря Метание набивного мяча	1
25	.Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Техника игры вратаря Метание набивного мяча Спортивная игра	1
26	Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет	1
27	Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты	1

	реакции на неожиданно появившийся предмет	
28	Правила проведения игры в флорбол Техника передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести Спортивная игра	1
29	Правила проведения игры в флорбол Техника передвижений 1ч. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести Спортивная игра	1
30	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Техника выполнения удара -броска. Учебная игра.	1
31	Выполнения броска с места, после ведения. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Соревнования	1
32	Ведения с остановками и ускорениями. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны	1
33	Техника игры вратаря. Соревнования	1
34	Соревнования	1

### Тематическое планирование 3 год обучения

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней Контрольные упражнения по физической подготовленности	1
2	Бег с ускорениями ,прыжками ,поворотами ,резкими остановками. Ведение с остановками	1

	и ускорениями. Учебная игра	
3	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом	1
4	. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Учебная игра	1
5	.Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движении	1
6	Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движени	1
7	Техника выполнения ударов по мячу. Повторное изучение технике ведении мяча Эстафеты с клюшкой и мячом	1
8	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
9	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
10	Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Совершенствование броска мяча.Контроль уровня развития координационных способностей	1
11	Совершенствование техники броска мяча Обучение технике отбора мяча Учебная игра	1

12	Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Совершенствование броска мяча Контроль уровня развития координационных способностей	1
13	Повторное изучение ведения мяча. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .Техника выполнения броска на месте и в движении	1
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка»	1
15	Совершенствование технике нападения Повторное изучение отбора мяча. Подвижные игры	1
16	Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет	1
17	.Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол.	1
18	.Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения	1
19	. Ведения с остановками и ускорениями. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны	1
20	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Учебная игра	1
21	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами резкими остановками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1

22	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Учебная игра	1
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Совершенствование броска мяча Соревнования	1
24	Техника защиты отбор мяча ногой . Техника нападения ведения мяча широкое и короткое Игра «Перестрелка»>> Контроль скорости передвижения по площадк	1
25	Техника защиты отбор мяча ногой .Техника нападения ведения мяча широкое и короткое Игра «Перестрелка»>> Контроль скорости передвижения по площадк	1
26	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.Т ехника выполнения удара -броска. Учебная игра.	1
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами ,бег по спирали . 2Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.Контроль бег	1
28	Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1
29	.Техника нападения ведения и бросок мяча Техника игры вратаря Учебная игра	1
30	Правила проведения игры в флорбол Техника передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести Спортивная игр	1
31	Совершенствование технике нападения	1

	Повторное изучение отбора мяча. Подвижные игры.	
32	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1
34	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Совершенствование броска мяча Учебная игра	1

### Тематическое планирование 4 год обучения

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника нападения остановка мяча ногой. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. Эстафета с клюшкой и мячом .	1
2	.Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол.	1
3	Изучение правил проведения соревнований по флорболу Техника игры вратаря . Соревнования	1
4	Выполнения броска с места, после ведения. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	1
5	Техника передвижений бег по спирали . Техника игры вратаря. Контроль удары по воротам	1
6	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча	1

	.Техника защиты отбор мяча ногой Игра попади в цель.	
7	Повторение правил проведения соревнований по флорболу. Передача мяча в парах и по кругу. Игра «охотники и утки ».	1
8	Техника нападения ведения мяча восьмеркой . Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой.Контроль точность и дальность мяча клюшкой	1
9	Передача мяча в парах в движении Техника игры вратаря Учебная игра	1
10	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
11	Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Соревнования	1
12	Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами .Эстафета с клюшкой и мячом.	1
13	Техника передвижений бег по спирали . Техника игры вратаря.Контроль удары по воротам.	1
14	Отработка ударов по мячу клюшкой Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1
15	Техника нападения ведения мяча восьмеркой . Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. Контроль точность и дальность мяча клюшкой	1
16	Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты	1

	реакции на неожиданно появившийся предмет.	
17	Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой.Контроль челночный бег 3-10м Учебная игра.	1
18	Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой.Контроль челночный бег 3-10м Учебная игра	1
19	Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении Учебная игра	1
20	Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Совершенствование броска мяч	1
21	Ведение с остановками и ускорениями.. Учет скорости одиночного движения	1
22	Ведение с остановками и ускорениями.. Учет скорости одиночного движения	1
23	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Техника игры вратаря Метание набивного мяча	1
24	Отработка тактических действий и приемов . Техника игры вратаря Отработка ударов по катящему мячу Спортивная игра	1
25	. Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1
26	Удары мяча на месте и в движении Передачи мяча в парах ,тройках Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1
27	Правила проведения игры в флорбол 2Техника	1

	передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести Спортивная игра	
28	Техника передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на месте	1
29	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Контроль выполнения приема подачи. Учебная игра.	1
30	Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Совершенствование броска мяча. Учебная игра	1
31	Двигательный режим школьника летом Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра	1
32	Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Совершенствование броска мяча Учебная игра	1
33	Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Учебная игра	1
34	.Техника игры вратаря. Соревнования	1

## Список литературы

1. Программа для детской юношеской спортивной школы, специализированной детской юношеской школы олимпийского резерва по флорболу, А. В. Быков,- СПб., 2010 г.
2. Технологиии спортивной тренировки во флорболе В.Олин 2018год

### Интернет-источники:

1. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола
2. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе.[Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo florbole](http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole)
3. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>
4. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры
5. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола
6. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-правила игры