

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа пос. им. Морозова»

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ФЛОРБОЛ»**

1-4 классы

2018

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Флорбол» рассчитана на 136 часа. Продолжительность обучения 2 года. Образовательная программа по внеурочной деятельности «Флорбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Занятия проводятся два раза в неделю. Длительность занятий 1 часа.

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.

Она предусматривает:

-Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.

-Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности 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 стороны крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи.

Броски : низом, верхом, с подкруткой, бросок «парашютиком», броски 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; 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 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 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; 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 1 года обучения детей

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.

По окончании 1 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 ;

По окончании 2 года обучения детей

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.

По окончании 2 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 подготовки

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 группах предусматривает:

- 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 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.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(этапы предварительной подготовки)

В содержании учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки 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 приёмами; 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 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 направления. 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 флороболиста (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 ногами. 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 атаки. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

(этапы начальной спортивной специализации и углублённой тренировки)

Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса

Занятие в учебно-тренировочных группах флорболистов 1-го и 2-го года обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие системы организма, повышение их функциональных возможностей.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотом, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля.

Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементами ведения «эйр-трикс» .

Совершенствование техники заматающего броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение-бросок, ведение-бросок-добивание, остановка мяча-бросок, остановка мяча-ведение бросок-добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка-ускорение), финты «игра на пазе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

Техника защиты

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Предоставление соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других

действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в падении

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника-добивание мяча отскочившего от вратаря.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «загибание». Взаимодействие в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать в атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга через центрального игрока.

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 игровых мышления в спортивных и подвижных играх.

Тематический учебный план

Занятий внеурочной деятельности

По флорболу 1-2 года обучения

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	2	1	1
3	История флорбола.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка	58	2	56
5	Специальная физическая подготовка	56	-	56
6	Техническая подготовка	20	-	20
7	Контрольные	10	5	5

	нормативы			
8	Участие в соревнованиях	4	-	4
9	Психологическая и моральная-волевая подготовка	4	-	4
10	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль.	2	2	-
11	Правила игры в флорбол.	4	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		136	14	122

Учебно-тематический план 1 года обучения

№п/п	тема	всего	теория	практика	контр	резерв
1.	Введение. Ознакомление с программой на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка. История возникновения и развития флорбола. Гигиена одежды.	1	1	-	-	-
3.	Общая физическая подготовка: -строевые упражнения -ОРУ -базовые упражнения -акробатические упражнения	29	1	26	1	1
4.	Специальная физическая	14	-	14	1	1

	подготовка: -развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств)					
5.	Техническая подготовка: -техника передвижения -техника владения клюшкой и мячом -техника нападения, защиты	10	-	8	1	1
6.	Тактическая подготовка: -тактика игры а нападении, в защите -техника игры вратаря	5	2.5	2.5	-	-
7.	Контрольные нормативы	2	-	-	2	-
8.	Игры и соревнования. Правила игры флорбол. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Учебно тренировочные игры.	6	1	3	2	-
	Итог	68	6.5	51.5	17	3

Учебно-тематический план 2 года обучения

№п/п	тема	всего	теория	практика	контр	резерв
1.	Введение. Ознакомление с программой на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка. История возникновения и развития флорбола. Гигиена одежды.	1	1	-	-	-
3.	Общая физическая подготовка: -строевые упражнения -ОРУ -базовые упражнения -акробатические упражнения	29	1	26	1	1
4.	Специальная физическая подготовка: -развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств)	14	-	12	1	1
5.	Техническая подготовка: -техника передвижения -техника владения клюшкой и мячом -техника	10	-	8	1	1

	нападения, защиты					
6.	Тактическая подготовка: -тактика игры а нападении, в защите -техника игры вратаря	5	2	2.5	-	-
7.	Контрольные нормативы	2	-	-	2	-
8.	Игры и соревнования. Правила игры флорбол. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Учебно тренировочные игры.	6	1	3	2	-
	Итог	136	6	51.5	7	3

Содержательная часть 1-года 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 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
- ору
- 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.

Содержательная часть 2-года обучения

1.Введения

Цель:

формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении здоровья обучающихся, по средствам флорбола.

Задача:

- освоение знаний о физической культуре и спорте и их истории и современном развитии, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировании здорового образа жизни по средствам игры флорбол;
- формирование у обучающихся заинтересованности в занятиях
- 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;

Теория:

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.

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 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

-ору

-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.

Календарно тематическое планирование занятий по флорболу.

№ зан яти я	Дата прове дения	Содержание	Колич ество 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 часа
2		1.Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 часа
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 часа
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. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 часа
5		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 часа
6		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 часа
7		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 часа
8		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча .	1 часа

		3. Эстафеты с клюшкой и мячом	
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 часа
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 часа
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 часа
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 часа
13		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 часа
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 часа
15		1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 часа
16		1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 часа
17		1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол.	1 часа

18		1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол	1 часа
19		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 часа
20		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 часа
21		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 часа
22		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 часа
23		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 часа
24		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 часа
25		1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка>> 4. Контроль скорости передвижения по площадке.	1 часа
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 часа

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 часа
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 часа
29		1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря 3. Учебная игра	1 часа
30		1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря 3. Учебная игра	1 часа
31		1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой ,бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра.	1 часа
32		1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой ,бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра.	1 часа
33		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1 часа
34		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра.	1 часа
35		1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра << Попади в цель >>	1 часа

36		1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра << Попади в цель >>	1 часа
37		1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра	1 часа
38		1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра	1 часа
39		1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель.	1 часа
40		1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель.	1 часа
41		1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ».	1 часа
42		1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ».	1 часа
43		1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра.	1 часа
44		1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра.	1 часа
45		1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом.	1 часа

46		1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом.	1 часа
47		1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам.	1 часа
48		1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам.	1 часа
49		1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой .	1 часа
50		1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой .	1 часа
51		1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1 часа
52		1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1 часа
53		1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра	1 часа
54		1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра	1 часа
55		1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения .	1 часа

56		1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения	1 часа
57		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча	1 часа
58		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча 4. Спортивная игра	1 часа
59		1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 часа
60		1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 часа
61		1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра	1 часа
62		1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра	1 часа
63		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Одиночные встречи.	1 часа

64		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Одиночные встречи.	1 часа
65		1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра	1 часа
66		1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра	1 часа
67		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 2. Учебная игра	1 часа
68		1. Техника игры вратаря. 2. Учебная игра	1 часа
		ИТОГО	68 часов

Календарно тематическое планирование занятий по флорболу

2 год обучения

№ зан яти я	Дата прове дения	Содержание	Колич ество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 3. Стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 часа
2		1.Техника хвата клюшки одной рукой, двумя руками 2. Стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 часа
3		1. Закрепление техники хвата 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 часа
4		1. Закрепление техники хвата 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 часа
5		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение 4. Выход на соревнование.	1 часа
6		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3.Обучение броска мяча на месте и в движение	1 часа
7		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 часа

8		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 часа
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 часа
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 часа
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 часа
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 часа
13		1.Выход на соревнование.	1 часа
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 часа
15		1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 часа
16		1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 часа

17		1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол.	1 часа
18		1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения	1 часа
19		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 часа
20		1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра.	1 часа
21		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 часа
22		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета.	1 часа
23		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 часа
24		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 часа
25		1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка>> 4. Контроль скорости передвижения по площадке.	1 часа
26		1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка>>	1 часа

		4. Контроль скорости передвижения по площадке.	
27		1. Выход на соревнования.	1 часа
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 часа
29		4. Техника нападения ведения и бросок мяча. 5. Техника игры вратаря 6. Учебная игра	1 часа
30		4. Техника нападения ведения и бросок мяча. 5. Техника игры вратаря 6. Учебная игра	1 часа
31		4. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 5. Техника нападения остановка мяча ногой ,бедром, грудью, клюшкой. 6. Учебная игра.	1 часа
32		4. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 5. Техника нападения остановка мяча ногой ,бедром, грудью, клюшкой. 6. Учебная игра.	1 часа
33		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1 часа
34		1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра.	1 часа

35		1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра << Попади в цель >>	1 часа
36		1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра << Попади в цель >>	1 часа
37		1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра	1 часа
38		1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра	1 часа
39		1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель.	1 часа
40		1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель.	1 часа
41		1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ».	1 часа
42		1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ».	1 часа
43		1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра.	1 часа
44		1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра.	1 часа
45		1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом.	1 часа

46		1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом.	1 часа
47		1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам.	1 часа
48		1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам.	1 часа
49		1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой .	1 часа
50		1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой .	1 часа
51		1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1 часа
52		1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1 часа
53		1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра	1 часа
54		1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра	1 часа
55		1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения .	1 часа

56		1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения	1 часа
57		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча	1 часа
58		1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча 4. Спортивная игра	1 часа
59		1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 часа
60		1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 часа
61		1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра	1 часа
62		1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра	1 часа
63		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Одиночные встречи.	1 часа

64		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Одиночные встречи.	1 часа
65		1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра	1 часа
66		1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра	1 часа
67		1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 2. Учебная игра	1 часа
68		1. Техника игры вратаря. 2. Учебная игра	1 часа Итого 68 часов.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А., М., 2011г.- 71с.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы., М., Просвещение 2011г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.