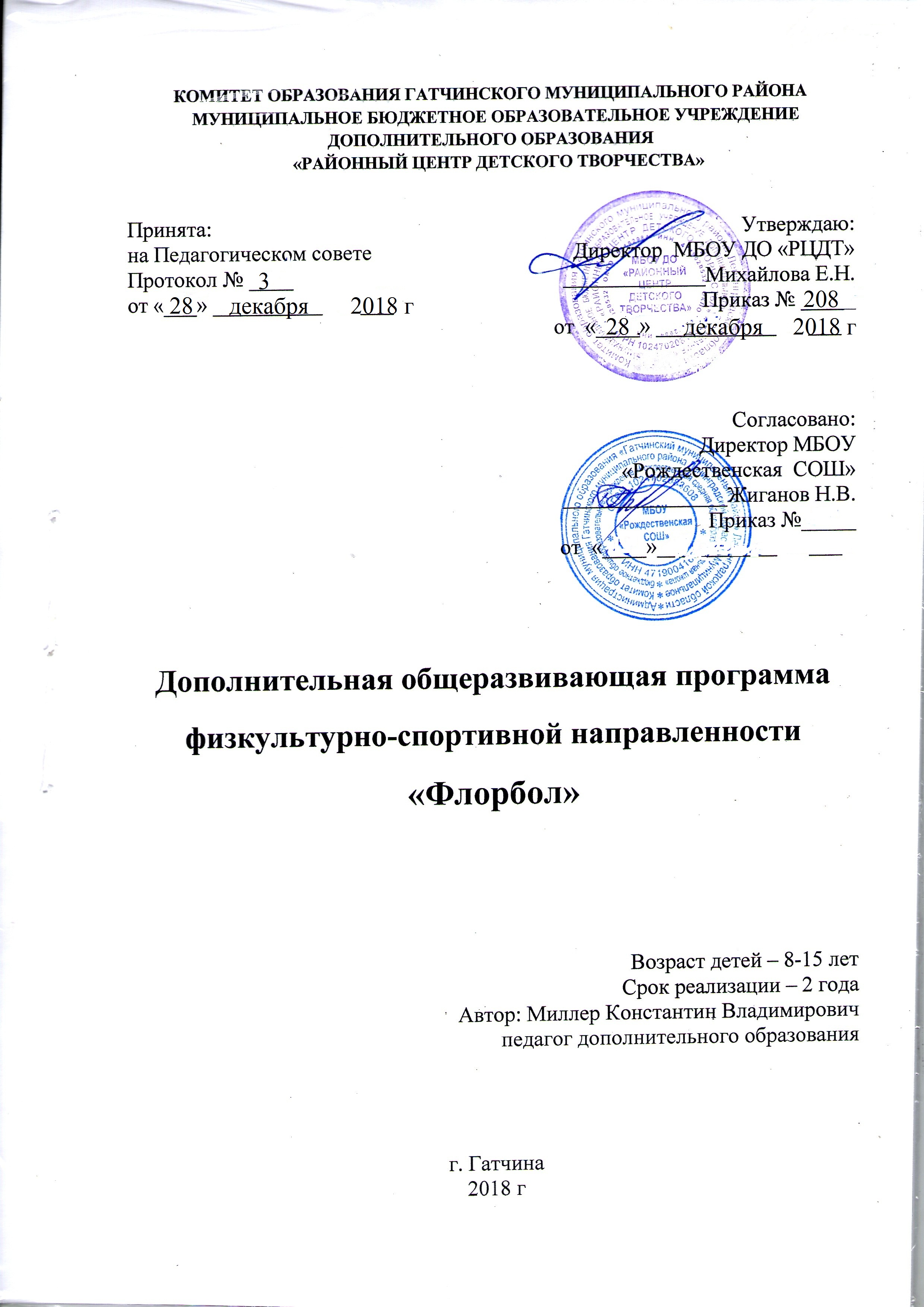
**Составитель:** Миллер Константин Владимирович - педагог дополнительного образования, учитель первой категории



**Консультанты:** Демьянов И.В. – методист высшей категории МБОУ ДО «РЦДТ» Гатчинского муниципального района

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

**Информационная карта**

**Раздел № 1.** **«Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

**Раздел № 2.** **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарно – учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

1. Направленность Физкультурно-спортивная

2. Творческое объединение «Флорбол»

3. Ф.И.О. педагога Миллер Константин Владимирович

4. Вид программы Модифицированная

5. Тип программы Общеобразовательная

6. Целевая установка Познавательная

7. Уровень усвоения Общекультурный

8. Образовательная область Физическая культура и спорт

9. Возрастной диапазон 8-15 лет

10. Форма организации образовательного процесса Групповая

11. Срок реализации 2 года

12. По характеру программа Ознакомительная, репродуктивная

**РАЗДЕЛ № 1.**

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Флорбол»** разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», далее - СанПиН 2.4.4.3172-14);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 года № 191-01-39/06-ГИ «О направлении рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
* Устав МОБУ ДО «РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА».

Программа является модифицированной, разработана на основе

«Примерной программы по флорболу для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся учреждений дополнительного образования, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений.

Программа «Флорбол»разработана с учетомтребований профессионального стандарта,предназначена для реализации новых федеральных образовательных стандартов в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей, общеобразовательных школах, где созданы условия для полноценных занятий по данному направлению.

**Направленность** (профиль) программы - физкультурно-спортивная;

**Актуальность программы**.

**Флорбо́л** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *floorball*, от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *floor* — пол и [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *ball* — мяч) или **хоккей в зале** — командный вид спорта из семейства [хоккеев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9). Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым [мячом](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8F%D1%87_(%D1%84%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB)&action=edit&redlink=1), удары по которому наносятся специальной [клюшкой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%88%D0%BA%D0%B0_(%D1%84%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB)&action=edit&redlink=1). Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития но и психологической разгрузки.

**Отличительные особенности программы**.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 1-9 классов.

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 занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
* Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 1-9 классов.
* Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.
* Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

**Адресат программы** – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 8-15 лет. В объединение могут записаться все желающие, начиная с 1 класса, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача и родителей для занятий.

**Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 288 часов. Продолжительность обучения 2 года.

**Форма обучения** - очная, (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4);

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции), состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** - общее количество часов в год - 144; количество часов и занятий в неделю – 4 (2 дня по 2 часа); периодичность и продолжительность занятий – 2 учебных часа по 45 минут с перерывом 10 минут. Программой предусмотрены соревнования продолжительностью до 4 часов.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «ФЛОРБОЛ»:

популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ФЛОРБОЛ»:

**Обучающие:**

-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.

**Развивающие:**

-формирование познавательной активности;

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

-овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

-овладение правилами судейства соревнований;

-приобретение соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

-воспитание интереса к занятиям флорболом;

-воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

-содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уро-вень** | **Специфика целеполагания** | **Прогнозируемая**  **результативность** |
| **Общекультурный (ознакомительный)** | - формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени [Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1];  - мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту [Концепция развития дополнительного образования детей]. | - освоение образовательной программы;  - переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся. |
| **Общекультурный**  **(базовый)** | - обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию [Концепция развития дополнительного образования детей];  - обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности [Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1];  выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности [Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77, п. 3]. | - освоение образовательной программы;  - участие в общегородских и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся;  - включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся;  - переход на углубленный уровень не менее 25% обучающихся |

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 64 | 54 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 39 | 36 |
| 4 | Технико-тактическое мастерство | 25 | 30 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 6 | 10 |
| 6 | Инструкторская практика | - | 4 |
|  | **Итого:** | **144** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физическо­го развития.

**Тема 2. Флорбол в России и за рубежом.**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

**Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.** **Закаливание.**

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущ­ность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закалива­ния организма.

**Тема 4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.**

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к ин­вентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.**

Понятие о спортивной техни­ке. Характеристика основных технических приемов флорбола.

**Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.**

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от на­падения к обороне и наоборот.

**Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, на­стойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопо­мощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

**Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основ­ных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

**2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Строевые упражнения**

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из ко­лонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скоро­сти движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной 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. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вра­щение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгиба­ние ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упраж­нения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, при­седания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебра­сывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малы­ми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (впе­ред, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стой­ки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег: бег с ускорениям до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с пре­пятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

**Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и ут­ки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Пе­ретягивание каната».

**Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимна­стических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях пере­численных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета ганд­болистов».

**Плавание**

Освоение одного из способов плавания. Умение проплывать 25 м без учета времени и на время любым способом. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

**Передвижение на лыжах**

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

**Передвижение на коньках**

Бег на скорость. Повороты, торможения. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

**3. 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 движения по зри­тельному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быст­рая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по на­клонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набив­ными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круго­вые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

**Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с макси­мальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередова­ние бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным ко­личеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

**Упражнения для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Пе­редача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, вы­прыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой сто­ек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюш­кой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижно­сти суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

**Группы 1-го и 2-го года обучения**

**Техника полевых игроков**

**Техника передвижения**

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыж­ками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положе­ний (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

**Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «вось­меркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совер­шенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после веде­ния, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Вы­полнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

**Техника защиты**

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

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

**Техника игры вратаря**

**Обучение основной стойке**. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. **Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.**

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и от­бивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и от­бивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бро­сающему мяч.

**Тактика игры**

**Тактика игры в нападении**

*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 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2,4x3,3x1,3x3,5x4.

**Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия*: выбор места для оборонительного действия, перехват продоль­ной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия*: умение подстраховать 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 мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Тактика игры полевых игроков**

**Тактика игры в нападении**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактиче­ских действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от дейст­вий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

*Групповые действия.* Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «про­пуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков:3x2. 4x3. 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактиче­ских действий.

*Групповые действия.* Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Тактика игры вратаря**

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке про­тивника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вари­антах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитни­ками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Участие в соревнованиях внутри объединения. Участие в соревнованиях «Лиги школьного спорта» района и области, первенстве Санкт-Петербурга среди детских команд, Московском фестивале школьного и дворового спорта и др.

**6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

Организация и судейство соревнований внутри объединения или школы.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты освоения программного материала по программе «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.

**РАЗДЕЛ** № **2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1 КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | месяц | дата | тема занятия | время | форма | час | место | форма  контроля |
| 1 | сентябрь |  | 1. Знакомство с группой.  2. Правила безопасности на занятиях.  4. Контрольные упражнения по физической подготовленности. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 2 |  | 1.Хват клюшки одной рукой, двумя руками.  2. Стойка (высокая, средняя, низкая). 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 3 |  | 1. Хват клюшки. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча: перед собой, сбоку, по прямой и по дуге.  4. Эстафеты c клюшкой. 5. Контроль подвижности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 4 |  | 1. Хват клюшки. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча: перед собой, сбоку, по прямой и по дуге.  4. Эстафеты c клюшкой. 5. Контроль подвижности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 5 |  | 1. Ведение мяча. 2. Техника передвижения по площадке.  3. Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 6 |  | 1. Ведение мяча. 2. Техника передвижения по площадке.  3. Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 7 |  | 1. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой. 2. Ведение мяча . 3. Эстафеты с клюшкой. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 8 |  | 1. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой. 2. Ведение мяча . 3. Эстафеты с клюшкой. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 9 | октябрь |  | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 10 |  | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 11 |  | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 12 |  | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 13 |  | 1. Ведение мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 14 |  | 1. Ведение мяча. 2. Парные эстафеты. 3.«Перестрелка». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 15 |  | 1. Техника нападения.  2. Отбора мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 16 |  | 1. Техника нападения.  2. Отбора мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 17 | ноябрь |  | 1.Ведение мяча.  2.Техника нападения.  3.Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 18 |  | 1.Ведение мяча.  2.Техника нападения.  3.Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 19 |  | 1. Техника передвижений. 2. Техника нападения. 3. Техника игры вратаря.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 20 |  | 1. Техника передвижений. 2. Техника нападения. 3. Техника игры вратаря.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 21 |  |  | 1. Гигиена одежды. 2. Техника владения клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 22 |  | 1. Гигиена одежды. 2. Техника владения клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 23 |  | 1. Техника владения клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 24 |  | 1. Техника владения клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 25 | декабрь |  | 1. Отбор мяча ногой . 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 26 |  | 1. Отбор мяча ногой . 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 27 |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль: бег с обеганием стоек. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 28 |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль: бег с обеганием стоек. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 29 |  | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 30 |  | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 31 |  | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 32 |  |  | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 33 | январь |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 34 |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 35 |  | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 36 |  | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 37 |  | 1. Изучение правил соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 38 |  | 1. Изучение правил соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 39 |  | 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 40 |  | 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 41 | февраль |  | 1. Правила соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 42 |  | 1. Правила соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 43 |  | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 44 |  | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 45 |  | 1. Совершенствование техники пройденной на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 46 |  | 1. Совершенствование техники пройденной на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 47 |  | 1. Бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 48 |  | 1. Бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 49 | март |  | 1. Участие в соревнованиях по флорболу. |  |  | 4 |  |  |
| 50 |  | 1. Ведение мяча восьмеркой . 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность удара и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 51 |  | 1. Ведение мяча восьмеркой . 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность удара и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 52 |  | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 53 |  | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 54 |  | 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.  2. Отбор мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 55 |  | 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.  2. Отбор мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 56 |  | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 57 | апрель |  | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 58 |  | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 59 |  | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 60 |  | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 61 |  | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 62 |  | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 63 |  | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 64 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 65 | май |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 66 |  | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 67 |  | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 68 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 69 |  | 1.Техника игры вратаря.  2.Учебная игра |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 70 |  | 1. Участие в соревнованиях по флорболу. |  |  | 4 |  |  |
| **ИТОГО** | | | | **144** | | | | |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | месяц | дата | тема занятия | время | форма | час | место | форма  контроля |
| 1 | сентябрь |  | 1. Правила безопасности на занятиях.  2. Хват клюшки одной рукой, двумя руками.  3. Стойка (высокая, средняя, низкая). 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 2 |  | 1. Хват клюшки одной рукой, двумя руками.  2. Стойка (высокая, средняя, низкая). 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 3 |  | 1. Хвата клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча перед собой, сбоку, по прямой и по дуге. 4. Эстафеты c клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 4 |  | 1. Хвата клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча перед собой, сбоку, по прямой и по дуге. 4. Эстафеты c клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 5 |  | 1.Ведение мяча. 2. Передвижение по площадке.  3.Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 6 |  | 1.Ведение мяча. 2. Передвижение по площадке.  3.Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 7 |  | 1. Передвижение по площадке без клюшки и с клюшкой. 2. Ведение мяча.  3. Эстафеты с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 8 |  | 1. Передвижение по площадке без клюшки и с клюшкой. 2. Ведение мяча.  3. Эстафеты с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 9 | октябрь |  | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой.  3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 10 |  | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой.  3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 11 |  | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 12 |  | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 13 |  | 1. Участие в соревнованиях. |  |  | 2 |  |  |
| 14 |  | 1. Ведение мяча. 2. Парные эстафеты. 3.«Перестрелка». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 15 |  | 1. Совершенствование техники нападения.  2. Отбор мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 16 |  | 1. Совершенствование техники нападения.  2. Отбор мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 17 | ноябрь |  | 1. Ведение мяча.  2. Совершенствование техники нападения.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 18 |  | 1. Ведение мяча.  2. Совершенствование техники нападения.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 19 |  | 1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры вратаря.  4 Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 20 |  | 1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры вратаря.  4 Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 21 |  | 1. Гигиена одежды. 2. Владение клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 22 |  | 1. Гигиена одежды. 2. Владение клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 23 |  | 1. Владение клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 24 |  | 1. Владение клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 25 | декабрь |  | 1. Отбор мяча ногой. 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка» 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 26 |  | 1. Отбор мяча ногой. 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка» 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 27 |  | 1. Участие в соревнованиях. |  |  | 4 |  |  |
| 28 |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль: бег с оббеганием стоек. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 29 |  | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 30 |  | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 31 |  | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку.  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 32 |  | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку.  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 33 | январь |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной  стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 34 |  | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной  стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 35 |  | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафеты с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель» |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 36 |  | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафеты с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель» |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 37 |  | 1. Правила соревнований. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 38 |  | 1. Правила соревнований. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 39 |  | 1. Ведение без отрыва клюшки от мяча. 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель» |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 40 |  | 1. Ведение без отрыва клюшки от мяча. 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель» |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 41 | февраль |  | 1. Правила соревнований. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 42 |  | 1. Правила соревнований. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 43 |  | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 44 |  | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 45 |  | 1. Совершенствование техники. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 46 |  |  | 1. Совершенствование техники. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 47 |  | 1. Бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 48 |  | 1. Бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 49 | март |  | 1. Ведение мяча «восьмеркой». 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 50 |  | 1. Ведение мяча «восьмеркой». 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 51 |  | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 52 |  | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 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. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 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. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 55 |  | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 56 |  | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 57 | апрель |  | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 58 |  | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 59 |  | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 60 |  | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 61 |  | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 62 |  | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 63 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Спортивная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 64 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Спортивная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 65 | май |  | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, изученных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 66 |  | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, изученных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 67 |  |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 2. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 68 |  |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 2. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 69 |  |  | 1. Разбор заданий перед соревнованиями.  2.Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 70 |  |  | 1. Участие в соревнованиях. |  |  | 4 |  |  |
| **ИТОГО** | | | | **144** | | | | |

**2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально – техническое обеспечение**

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивного инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Спортивная площадка с бортиками | 1 |
| Спортивные раздевалки | 2 |
| Ворота для флорбола (160Х115 см) | 1 пара |
| Ворота для флорбола (90Х60 см) тренировочные | 1 пара |
| Клюшки для флорбола | 20 |
| Мячи для флорбола | 50 |
| Конусы тренировочные | 30 |
| Защита вратаря | 2 комплекта |
| Тренажер для отработки точности броска | 2 |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование технических средств обучения** | **Количество** |
| Компьютер (ноутбук) | 1 |
| Мультимедийный проектор | 1 |
| Экран для показа фильмов и слайдов | 1 |
| Многофункциональное устройство (принтер, ксерокс, сканер) | 1 |
| Музыкальный центр | 1 |

**2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

**Формы подведения итогов по каждому разделу.**

Опрос, беседа, соревнование, анализ, зачет, сдача нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья в газете и сети Интернет и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, открытое занятие, портфолио, соревнование и др.

Подведение итогов и результативности усвоения программы проводится по результатам активности и уровня знаний, умений и навыков показанных обучающимся во время проведения соревнований и по результатам промежуточных и итоговых аттестаций.

Оценка знаний, умений проводится на итоговых занятиях в виде теоретических и практических зачётов.

По итогам соревнований обучаемые показавшие высокие личные и командные результаты в соревнованиях награждаются грамотами, дипломами и кубками и ценными подарками.

По окончании обучения всем выпускникам объединения выдаются свидетельства и сертификаты установленного образца.

**2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система оценки результатов освоения образовательной программы

состоит из промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | Возраст (лет) | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжок в длину с места (м) | м | 148 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 | 240 |
| д | 145 | 158 | 170 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| Бeг 30м с места (с) | м | 5,9 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| д | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5 |
| Челночный бег 10Х10 м (с) | м | 50 | 47 | 45,3 | 43,2 | 41,1 | 40,6 | 39,3 | 38,6 |
| д | 52 | 50,8 | 49,6 | 47,6 | 46,1 | 45,8 | 45,5 | 44,9 |
| Отжимания (раз) | м | 10 | 14 | 16 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| д | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Бег 2000 (с) | м | 560 | 540 | 530 | 510 | 480 | 470 | 465 | 460 |
| д | 600 | 570 | 555 | 530 | 520 | 510 | 510 | 500 |
| Бег с обеганием стоек (с) | м | 8 | 7,4 | 6,9 | 6,3 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| д | 8,3 | 8 | 7,5 | 6,9 | 6.6 | 6,5 | 6,4 | 6,2 |
| Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | м | 13,0 | 11,7 | 10,2 | 8,9 | 7,8 | 7,5 | 7,1 | 6,9 |
| д | 13,5 | 12,2 | 11,1 | 9,8 | 8,8 | 8,6 | 8,3 | 8,1 |
| Точность передач после веде­ния мяча и обводки стоек (с) | м | 9,4 | 8,7 | 7,9 | 7,2 | 6,6 | 6,1 | 5,7 | 5,6 |
| д | 9,8 | 9,1 | 8,6 | 7,9 | 73 | 6,9 | 6,6 | 6,5 |
| Точность и дальность броска мяча клюшкой (м) | м | 7 | 12 | 16 | 18 | 22 | 26 | 28 | 29 |
| д | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 |
| Удары по воротам на время (с) (10 бросков) | м | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,0 | 8,6 |
| д | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,2 | 12,0 | 11,2 | 10,8 |

**2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Описание методики работы**

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий педагогического работника с обучающимися осуществляется в **очной форме.**

**Методы обучения**: словесный, наглядный практический,

объяснительно-иллюстративный, игровой и др.

**и воспитания**: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, игра, практическое занятие, презентация, соревнование, тренинг, экзамен, сдача нормативов.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

**Алгоритм учебного занятия**.

Учебное занятие состоит в основном из двух частей: теоретической и практической.

*Теоретическая часть* занятия проводится в виде краткой беседы с использованием макетов, плакатов, схем, презентаций. В этой части занятия сочетаются объяснение сущности изучаемого вопроса с отработкой практических приемов и действий. Приступая к изложению темы или важного учебного вопроса, целесообразно заранее сообщить учащимся, что они должны сделать после его изучения (выполнить практическую работу и т.д.).

*Практическая часть* занятий проводится на оборудованных учебных площадках в спортивном зале.

Основными методами обучения на занятиях являются практический показ руководителя (помощника руководителя) с кратким объяснением, повторение обучаемыми показанного приема, действия, проверка правильности их выполнения и последующая тренировка до полного усвоения.

**Дидактические материалы** – плакаты, тактические схемы и т.п.

**2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учебно-методических материалов** | **Количество** |
| Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г. | 1 |
| Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с. | 1 |
| Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с. | 1 |
| Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с. | 1 |
| Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга. | 1 |

**ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. https://vk.com/bizonyrozdestveno

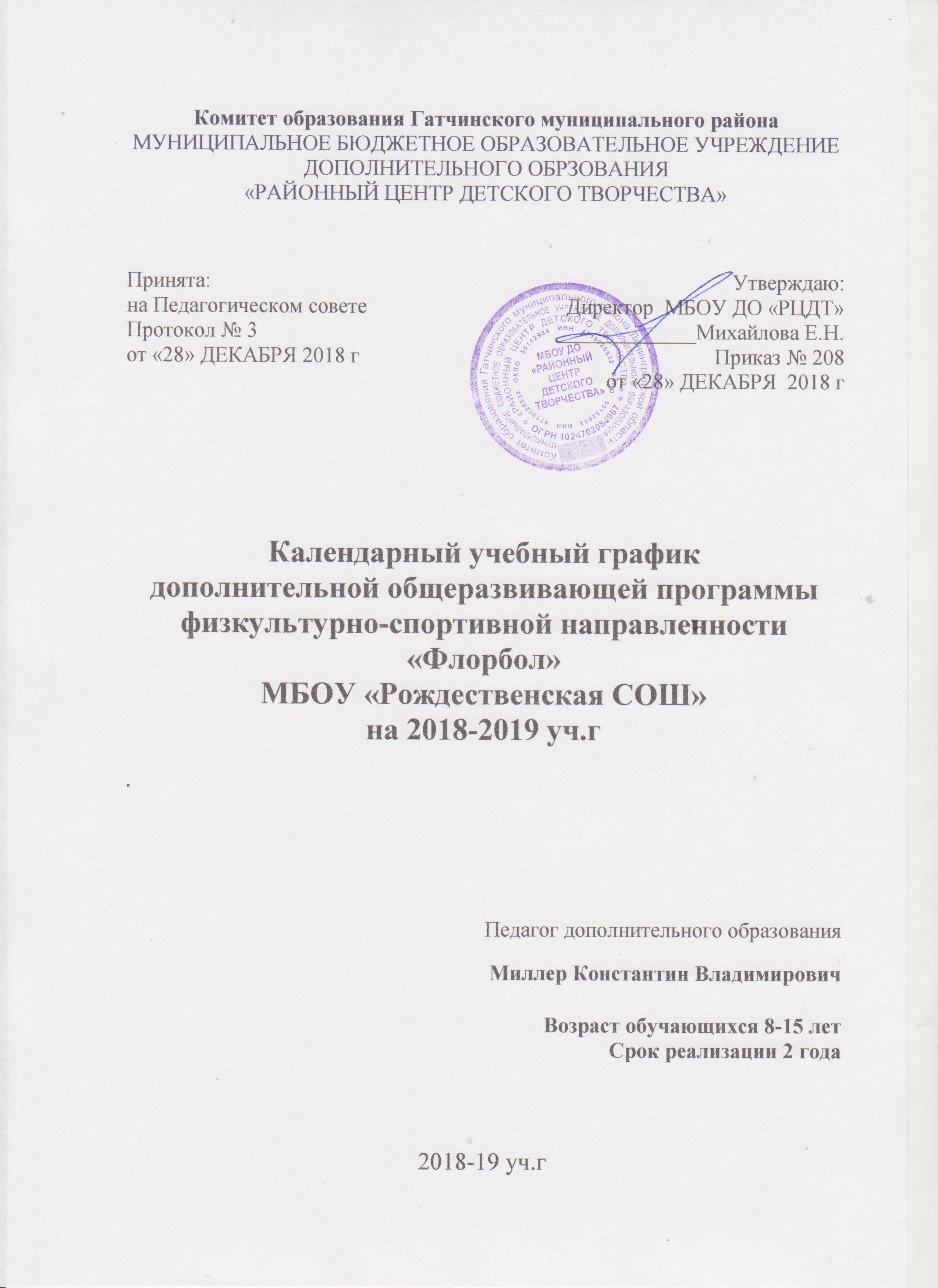
2. https://vk.com/club17011485

3. https://vk.com/floorballcup

4. https://vk.com/lenoblfloorball

5. https://vk.com/floorball\_spb

6. https://vk.com/floorball\_piter



Календарный учебный график составлен в соответствии с Сан.ПиН.2.4.4.3172-14 и определяет режим занятий обучающихся **объединения «Флорбол».**

Занятия проводятся на базе МБОУ «Рождественская СОШ» по утвержденному директором МБОУ ДО «РЦДТ» расписанию.

Между занятиями в общеобразовательной организации (школе) и занятиями в объединении МБОУ ДО «РЦДТ» предусматривается перерыв для отдыха не менее одного учебного часа.

Во время осенних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в соответствии с п.11 ч.1.ст.34 ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ допускается:

-свободное посещение обучающимися занятий **объединения «Флорбол».**

-временное изменение расписания, места и формы проведения занятий (конкурсы, пленеры, выставки, досуговые познавательные программы и т.п.).

**Группа № 1**

**Год обучения:** первый

**Количество обучающихся:** 16 человек

**Количество часов по программе:** 144 часа

**Продолжительность занятий:** 2 акад. часа (по 45 минут) х 2 раза в неделю

**Расписание занятий:** вторник с 18.00 до 19.40, пятница с 18.00 до 19.40

с включением 10-ти минутного перерыва между занятиями для снятия перегрузки обучающихся.

**Группа № 2**

**Год обучения:** первый

**Количество обучающихся:** 18 человек

**Количество часов по программе:** 144 часа

**Продолжительность занятий:** 2 акад. часа (по 45 минут) х 2 раза в неделю

**Расписание занятий:** вторник с 13.25 до 15.05, пятница с 13.25 до 15.05

с включением 10-ти минутного перерыва между занятиями для снятия перегрузки обучающихся.

**Каникулы:** с 01.01.2019 г. по 08.01.2019 г.

**Праздничные дни:** 04 ноября 2018 г; 23 февраля 2019 г; 08 марта 2019 г; 01,09 мая 2019 г.

**Продолжительность учебного года:** 36 недель

**Начало учебного года:** 1 сентября 2018 г.

**Окончание учебного года :** 31 мая 2019 г.

**Периодичность диагностики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид* |  | *Срок проведения* |
| Стартовая диагностика | Входящая диагностика  освоения обучающимися  дополнительных общеобразовательных программ | Сентябрь, 2018 |
| Промежуточная | Подведение итогов и результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ за первое полугодие (промежуточная аттестация) | Декабрь, 2018 |
| Итоговая | Подведении итогов и результатов освоения обучающимися  дополнительных общеобразовательных программ за учебный год | Май, 2019 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | месяц | дата | тема занятия | время | форма | час | место | форма  контроля |
| 1 | сентябрь | 4 | 1. Знакомство с группой.  2. Правила безопасности на занятиях.  4. Контрольные упражнения по физической подготовленности. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 2 | 7 | 1.Хват клюшки одной рукой, двумя руками.  2. Стойка (высокая, средняя, низкая). 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 3 | 11 | 1. Хват клюшки. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча: перед собой, сбоку, по прямой и по дуге.  4. Эстафеты c клюшкой. 5. Контроль подвижности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 4 | 14 | 1. Хват клюшки. 2. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведение мяча: перед собой, сбоку, по прямой и по дуге.  4. Эстафеты c клюшкой. 5. Контроль подвижности. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 5 | 18 | 1. Ведение мяча. 2. Техника передвижения по площадке.  3. Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 6 | 21 | 1. Ведение мяча. 2. Техника передвижения по площадке.  3. Бросок мяча на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 7 | 25 | 1. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой. 2. Ведение мяча . 3. Эстафеты с клюшкой. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 8 | 28 | 1. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой. 2. Ведение мяча . 3. Эстафеты с клюшкой. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 9 | октябрь | 2 | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 10 | 5 | 1. Ведение мяча.  2. Передвижение по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Бросок на месте и в движении. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 11 | 9 | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 12 | 12 | 1.Бросок мяча.  2. Челночный бег. 3. Отбор мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль координационных способностей. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 13 | 16 | 1. Ведение мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 14 | 19 | 1. Ведение мяча. 2. Парные эстафеты. 3.«Перестрелка». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 15 | 23 | 1. Техника нападения.  2. Отбора мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 16 | 26 | 1. Техника нападения.  2. Отбора мяча.  3. Подвижные игры. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 17 | ноябрь | 6 | 1.Ведение мяча.  2.Техника нападения.  3.Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 18 | 9 | 1.Ведение мяча.  2.Техника нападения.  3.Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 19 | 13 | 1. Техника передвижений. 2. Техника нападения. 3. Техника игры вратаря.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 20 | 16 | 1. Техника передвижений. 2. Техника нападения. 3. Техника игры вратаря.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 21 |  | 20 | 1. Гигиена одежды. 2. Техника владения клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 22 | 23 | 1. Гигиена одежды. 2. Техника владения клюшкой и мячом. 3. Бросок в движении.  4. Парная эстафета. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 23 | 27 | 1. Техника владения клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 24 | 30 | 1. Техника владения клюшкой и мячом. 2. Бросок в движении.  3. Парная эстафета. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 25 | декабрь | 4 | 1. Отбор мяча ногой . 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 26 | 7 | 1. Отбор мяча ногой . 2. Ведение мяча широкое и короткое.  3.«Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 27 | 11 | 1. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль: бег с обеганием стоек. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 28 | 14 | 1. Бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль: бег с обеганием стоек. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 29 | 18 | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 30 | 21 | 1. Ведение и бросок мяча.  2. Техника игры вратаря.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 31 | 25 | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 32 |  | 28 | 1. Отбор мяча при встречном движении и сбоку  2. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.  3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 33 | январь | 11 | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 34 | 15 | 1. Бег приставными и скрестными шагами . 2. Бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 35 | 18 | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 36 | 22 | 1. Остановка мяча ногой. 2. Отбор мяча клюшкой, корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 37 | 25 | 1. Изучение правил соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 38 | 29 | 1. Изучение правил соревнований по флорболу. 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 39 | февраль | 1 | 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 40 | 5 | 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Отбор мяча ногой . 3.«Попади в цель». |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 41 |  | 8 | 1. Правила соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 42 | 12 | 1. Правила соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3.«Охотники и утки ». |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 43 | 15 | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 44 | 19 | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 45 | 22 | 1. Совершенствование техники пройденной на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 46 | 26 | 1. Совершенствование техники пройденной на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 47 | март | 1 | 1. Бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 48 | 5 | 1. Бег по спирали. 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль: удары по воротам. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 49 | 12 | 1. Участие в соревнованиях по флорболу. |  |  | 4 |  |  |
| 50 | 15 | 1. Ведение мяча восьмеркой . 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность удара и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 51 | 19 | 1. Ведение мяча восьмеркой . 2. Отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль: точность удара и дальность полета мяча. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 52 |  | 22 | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 53 | 26 | 1. Остановка мяча ногой, клюшкой. 2. Контроль: челночный бег 3Х10м. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 54 | 29 | 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.  2. Отбор мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 55 | апрель | 2 | 1. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.  2. Отбор мяча. 3. Бросок мяча на месте и в движении.  4. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 56 | 5 | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 57 | 9 | 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 58 | 12 | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 59 | 16 | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря.  3. Метание набивного мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 60 | 19 | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 61 |  | 23 | 1. Удары по мячу на месте и в движении.  2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 62 | 26 | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча.  4. Спортивная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 63 | 30 | 1. Правила игры. 2. Техника передвижений.  3. Остановка прыгающего и летящего мяча. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 64 | май | 3 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортза | сдача норм. |
| 65 | 7 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема передачи. 3. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | сдача норм. |
| 66 | 10 | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 67 | 14 | 1. Двигательный режим школьника летом. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 3. Учебная игра. |  | беседа | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 68 | 17 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Учебная игра. |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 69 | 21 | 1.Техника игры вратаря.  2.Учебная игра |  | практ. | 2 | спортзал | наблю-дение |
| 70 | 24 | 1. Участие в соревнованиях по флорболу. |  |  | 4 |  |  |
| **ИТОГО** | | | | **144** | | | | |