



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7  
от 28.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 75/4-ОД от  
28.05.2024 г



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно - спортивной направленности**  
**Секция "Флорбол"**  
(Основное общее образование)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы – 68 часа

Возраст обучающихся первого года обучения: 6-10 лет

Автор-составитель: Коровье Н.М.,  
Коровье Наталья Михайловна  
Педагог дополнительного образования

с. Ваеги 2024год

## **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка.**

**1.1** Дополнительная общеразвивающая программа по флорболу (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009);
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденным приказом № -од от .2024г.;
- рабочей программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги» утвержденной приказом № от 2024г

### ***1.2 Характеристика обучающихся по программе***

«Флорбол» – это командный вид спорта, один из видов хоккея, который, также как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом «флорбол» не является столь травматичным. По сути – это хоккей с мячом в зале, который играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой.

«Флорбол» является подвижной игрой, в которой формируются и вырабатываются особенности личности ребенка, а именно: ловкость, находчивость, выдержка, активность.

Занятия «флорболом» повышают подвижность нервных процессов, снижают утомляемость, стимулируют развитие адаптационных возможностей растущего организма, улучшают настроение, самочувствие, придают уверенность в своих силах.

***1.3 Актуальность программы*** в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических

приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав команды и бороться до победы.

Конечно, лучшими спортсменами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и флорболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

#### **1.4 Основные особенности программы.**

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре флорбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

**Адресат программы.** Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 6-10 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо

предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

**1.5 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### **1.6 Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы - 1 год.

Всего - 68 часов.

#### **1.7 Режим занятий**

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься флорболом и имеющие письменное разрешение врача

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели программы:**

Способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

#### ***Задачи программы:***

*Обучающие (предметные):*

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей;

*Развивающие (метапредметные):*

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

*Воспитательные (личностные):*

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

## 2.2 Учебный план

№пп	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Промежуточная аттестация
2	Общая физическая подготовка	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	22	-	22	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	22	-	22	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Контрольное тестирование	2	-	2	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Итоговое занятие	1	-	1	Игра. соревнование
ИТОГО		68	2	66	

## 2.3. Содержание учебного план.

### 1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

### 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

*Практика.* Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: 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.

Отработка упражнений для мышц 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);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

*Тестирование.*

### **3. Специальная физическая подготовка:**

*Теория.* Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

*Практика.* Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;
- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- 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;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- ловля и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Тестирование.

### **4. Техническая подготовка:**

*Теория.* Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

*Практика.* Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;
- с двух, трех шагов в стену;
- в движении;
- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;
- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;
- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;
- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;
- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- ведение мяча боком и спиной вперед;
- отработка технических приемов в парах и группах;
- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2x0,3x0,2x1,3x1, 3x2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по остановке летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

### ***5. Тактическая подготовка.***

*Теория.* Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

*Практика.* Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в нападении – 3x0, 2x1, 3x1;
- тактика игры в защите – игровые схемы 1x2,1x3;



- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5x4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4x5.

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

### ***6. Итоговое занятие:***

*Теория.* Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

### **2.4 Планируемые результаты освоения курса «Флорбол»**

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, флорболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

#### ***Личностными результатами:***

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

#### ***Метапредметными результатами:***

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

#### ***Предметными результатами***

*знать:*

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;

- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

*уметь:*

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в паре и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствований программы и методов обучения.

## **3. ВОСПИТАНИЕ**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.2).

#### **Задачи воспитания:**

- Формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- воспитание навыков безопасного поведения, культуры самоконтроля своего физического состояния;

- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта, интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **3.2. Формы и методы воспитания**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер, ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в команде, в подготовке и в спортивных соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### 3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Открытие турнира, посвященная «Памяти детей Беслана»	Сентябрь	Соревнования	Статья, видео чат в ТГ
2	Товарищеская встреча на «Декаде спорта и здоровья»	Январь	Соревнования	Статья, видео чат в ТГ
3	Веселые старты, посвященные всемирному дню здоровья	Апрель	Эстафеты	Статья, видео чат в ТГ
4	Закрытие турнира, посвященный ко «Дню Победы»	май	Соревнования	Статья, видео чат в ТГ

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------------------	------------------	------------------	--

	<b>Введение</b>	1		
1	Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Режим дня спортсмена	1	Лекция	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	10		
2	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП)	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Упражнения для развития координационных способностей	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Развитие координационных способностей. Прыжки на одной ноге и со сменой ног	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Развитие координационных способностей. Прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Развитие координационных способностей. Бег в различных положениях	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Развитие координационных способностей. Бег с различной постановкой ног	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Развитие гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания	1	Физкультурно- спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Выполнение упражнений	1	Физкультурно-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	на расслабление (заминка)		спортивные занятия	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	<b>Специально физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
12	Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Выполнение прыжковых упражнений: - прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Выполнение беговых упражнений: - бег с резкими остановками и последующими стартами	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	Сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	Отработка выполнения упражнений на скорость: - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	Отработка выполнения упражнений на скорость: рывки из различных исходных положений в различных направлениях	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Бег на время	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	Кроссовая подготовка на 1	1	Физкультурно-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	километр		спортивные занятия	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>		
22	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

30	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	С ходу, после передачи партнера. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; Игра.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Отработка технических приемов в парах и группах	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



	Игра			
42	Основные приемы по остановке летящего мяча; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>		
44	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	Тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	Тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	Тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	Тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

54	Тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4x5. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам. Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - передача мяча; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - передача мяча; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Перемещения; передача мяча; тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	Учебно - тренировочные игры. Тестирование	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

67	Соревнования по мини футболу	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	Итоговое занятие	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАООВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## **4.2. Методическое обеспечение программы**

### ***Формы и методы обучения***

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

*Формы обучения:* Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.

### ***Общие критерии оценивания результатов:***

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;

- активность, участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- умение работать в коллективе, в команде;
- уровень воспитанности и культуры учащихся;
- спортивный рост и личностные достижения воспитанников;

### ***Критерии замера прогнозируемых результатов:***

- Педагогическое наблюдение;

- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;

- проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

- участие в соревнованиях.

### ***Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):***

- Педагогическое наблюдение;

- опрос;
- дневник достижений учащихся; портфолио учащихся;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия;
- соревнования.

Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

#### **4.3. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические средства:

- спортивный зал;
- спортивные площадки на открытом воздухе;
- мяч для флорбола, различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сигнальные конусы и разметки;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические маты;
- борта флорбольные;
- ворота флорбольные;
- гантели массивные (от 1 до 5 кг);
- клюшка флорбольная;
- корзина для мячей;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
- свисток;
- секундомер штук;

#### *Дидактическое обеспечение*

Дидактический материал включает в себя:

- содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся, а учебном занятии, во проведения массовых мероприятий и т.п.;
- перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- план соревновательной деятельности на учебный год;
- оценочные материалы.

#### **4.4. Список литературы**

Организация обучения флорболу [Текст] : методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.

Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень): – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.

Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.

Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие).

Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

#### ***Рекомендуемые ссылки:***

<https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России.

<http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России.

<http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта.