1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Флорбол» составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжения Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования РФ, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории РФ, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта. В соответствии с примерными требованиями дополнительного образования детей, письмо Минообразования РФ от 11.12.2006№06-1844. Программа «Флорбол» разработана на основе авторской программы для детско-юношеских спортивных школ г.Архангельск 2004 год автор: ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Поморского государственного университета имени М.В.Ломоносова – Костяев Владимир Андреевич и методического пособия А. А. Баженова, «Правила соревнований и технические приемы в флорболе».

Программа «Флорбол» **физкультурно-спортивной** направленности направлена на воспитание и гармоническое развитие личности ребенка, содействия разносторонней физической подготовленности, укрепления здоровья, формирование правильной осанки, развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, формирование стойкого интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Новизна программы**

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных спортивных технологиях: классических, оздоровительных методик и общефизической подготовки воспитанников, дыхательной гимнастики. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, и большое значение в укреплении здоровья детей являются внеурочные спортивные занятия.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Заключается в том, что она позволяет решить важные педагогические задачи: формирование гуманистического мировоззрения у воспитанников, воспитание разносторонне развитых, образованных членов общества по законам здорового образа жизни, независимо от будущих профессий.

Занятия флорболом являются уникальными: создают естественную среду для формирования человека, его адекватной самооценки, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, помогают приобрести полезные навыки и умения.

Большая часть детей много времени проводит за компьютером. У детей нехватка двигательной активности. Противостоять этому могут яркие и захватывающие физкультурно-спортивные праздники. Для младших школьников - это «веселые старты», спортивные праздники, эстафеты– направление на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно психического перенапряжения.

**Цель:**

Укрепление здоровья детей через игру во флорбол.

**Задачи:**

1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Развить двигательную активность детей.
4. Воспитать организованную гармонически развитую личность.
5. Сформировать личность воспитанника, укрепить здоровье, гармонически развить все органы и систему организма.

**Знать и иметь представления**

1. Об истории зарождения и развития игры флорбола.
2. О работе мышц и систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
3. О способах и особенностях движения игры в флорбол.
4. О правилах игры в флорбол.
5. О причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи.

**Уметь**

1. Составлять и правильно выполнять комплекс утреней гимнастики.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, на формирование правильной осанки.
3. Уметь провести разминку с группой учащихся по флорболу.
4. Уметь судить школьные соревнования.

**Форма и режим занятий**

Занятия воспитанников проводятся в спортивном зале школе на тренировочных и теоретических занятиях в рамках внеурочных мероприятий (продленка).

Образовательная Программа «Флорбол» рассчитана на воспитанников (10-11 лет) срок реализации 1 года.

Форма обучения групповая.

**Занятия проводятся** 2 раза в неделю, по 1 академическому часу (всего 72 часа в год).

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Созданы условия, способствующие игре во флорбол, судейству флорбола, проведению соревнований.

1. Воспитанники обучены к регулярным занятиям физической культурой и спортом через игру во флорбол.
2. Воспитанники обучены всесторонней, общей и специальной физической подготовке.
3. Воспитанники развили двигательную активность на занятиях флорбол.
4. Воспитали организованную гармонически развитую личность.
5. Воспитанники укрепили здоровье, гармонически развили все органы и систему организма.

**Знают и имеют представление**

1. Об истории зарождения и развития игры флорбол.
2. О работе мышц и систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
3. О способах и особенностях движения в игре флорбол.
4. О правилах игры в флорбол.
5. О причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи

**Умеют**

1. Составлять и правильно выполнять комплекс утреней гимнастики.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, на формирование правильной осанки.
3. Уметь провести разминку с группой воспитанников объединения флорбол.
4. Уметь судить школьные соревнования по флорболу.
5. Вести дневник самоконтроля.

Результативность воспитанников определяется через анализ и мониторинг соревнований. Тестирование и контрольные испытания.

**2. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1** | Ведение | **1** | **-** | **1** |
| **2** | История флорбола. | **2** | **3** | **5** |
| **3** | Общая физическая подготовка (ОФП) | **-** | **6** | **6** |
| **4** | Специальная физическая подготовка (СФП). | **2** | **6** | **8** |
| **5** | Техническая подготовка (ТХП). | **-** | **6** | **6** |
| **6** | Тактическая подготовка (ТП). | **-** | **1** | **1** |
| **7** | Контрольные нормативы. | **-** | **1** | **1** |
| **8** | Участие в соревнованиях. | **-** | **6** | **6** |
| **9** | Психологическая и моральная-волевая подготовка. | **1** | **-** | **1** |
| **10** | Правила игры в флорбол. | **1** | **-** | **1** |
|  | ИТОГ | **7** | **29** | **36** |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Введение.**

*Тема 1.1.* Флорбол – как вид спорта.

*Теория:* Ознакомление учащихся с программой на учебный год.

*Тема 1.2.* Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

Пожарная безопасность. Оказание первой помощи при травмах.

# Раздел 2. История флорбола.

*Тема 2.1.* Флорбол в России и за рубежом.

*Теория:* Режим спортсмена, личная гигиена.

# Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Тема 3.1.* Общеразвивающие упражнения без предметов.

*Теория:* Понятие ОФП. Функции ОФП.

*Практика:* Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища:

упражнения на формирование осанки; наклоны повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

# Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Теория:* Понятие СФП. Функции СФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

*Тема 4.1.* Упражнения для развития быстроты.

*Практика:* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направления. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу.

Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

*Тема 4.2.* Упражнения для развития ловкости.

*Практика:* Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

*Тема 4.3.* Упражнения для развития гибкости.

*Практика:* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

# Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП).

*Тема 5.1.* Техника передвижения.

*Практика:* Стойка флороболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

*Тема 5.2.* Техника нападения.

*Практика:* Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

*Тема 5.3.* Техника защиты.

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

*Тема 5.4.* Техника игры вратаря.

*Практика:* Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

**Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП).**

*Тема 6.1.* Тактика игры и нападения.

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

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в

«стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в

«квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

*Тема 6.2.* Тактика игры в защите.

*Практика:* Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в

выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта.

Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

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

*Тема 6.3.* Тактика игры вратаря.

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

# Раздел 7. Контрольные нормативы.

*Практика:* Прыжок в длину с места; прыжки через скакалку; челночный бег -3- 10м; метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

# Раздел 8. Участие в соревнованиях.

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

# Раздел 9. Психологическая и моральная-волевая подготовка.

*Теория:* Воспитание высоких моральных качеств ( поведения и отношения к учебе, труду, учебно-тренировочному процессу, к нарушением норм и правил поведения) - повышение уровня общей культуры, интереса к общественной жизни - воспитание волевых качеств ( целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности- целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям волейбола ( виды восприятия: "чувство мяча", " чувство партнера", " чувство площадки").

Установление совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды.

Адаптация к условиям соревнований.

Настрой на игру и руководство командой в игре (установки на игру, разбор игр, замены во время игры).

# Раздел 10. Правила игры в флорбол.

*Теория:* Общие положения, инвентарь и форма, стандарты площадки, правила игры: разрешено, правила игры: запрещено, удаления.

*Практика:* Применения знаний и навыков в игровой практике.

**3. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** товарищеские, матчевые встречи, турниры, спартакиады и контрольные испытания.

**4.Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Числ о** | **Время проведени**  **я занятия** | **Форма заняти**  **я** | **Кол- во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место проведени**  **я** | **Форма контрол**  **я** |
| 1 | Сентябрь | 6 | 16.30-  17.15 | Теоретич еская | 1 | История развития флорбола | С\З АОУ | Устный опрос |
| 2 | Сентябрь | 7 | 16.30-  17.15 | Теорет ически- практи  ческая | 1 | Обеспечение техники безопасности в флорболе | С\З АОУ | Предвари тельный контроль |
| 3 | Сентябрь | 13 | 16.30-  17.15 | Теорет ически- практи  ческая | 1 | Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена | С\З АОУ | Предвари тельный контроль |
| 4 | Сентябрь | 14 | 16.30-  17.15 | Теорет  ическая | 1 | Правила игры и методика судейства | С\З  АОУ | Устный  опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сентябрь | 20 | 16.30-  17.15 | Практи ческая | 1 | Техническая подготовка флорболиста | С\З АОУ | Констати  рующий контроль |
| 6 | Сентябрь | 21 | 16.30-  17.15 | Теорет ически- практи  ческая | 1 | Понятие о спортивной технике | С\З АОУ | Устный опрос |
| 7 | Сентябрь | 27 | 16.30-  17.15 | ИТЕП | 1 | Техника игры флорболиста | С\З АОУ | Констати  рующий контроль |
| 8 | Сентябрь | 28 | 16.30-  17.15 | СФП | 1 | Специальная физическая подготовка | С\З АОУ | Диагност  ический контроль |
| 9 | Октябрь | 4 | 16.30-  17.15 | ТЕП | 1 | Понятие о спортивной технике | С\З АОУ | Устный опрос |
| 10 | Октябрь | 5 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Жесты судей. Основные ошибки. | С\З АОУ | Устный опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Октябрь | 11 | 16.30-  17.15 | ИТЕП | 1 | Правила трех метров и правила трех секунд | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 12 | Октябрь | 12 | 16.30-  17.15 | ИТЕП | 1 | Замена игроков Свободный удар | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 13 | Октябрь | 18 | 16.30-  17.15 | Комбин ирован  ная | 1 | Удаление на две минута и на пять минут | С\З АОУ | Проверя ющий  контроль |
| 14 | Октябрь | 19 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Учебная игра с заданием | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 15 | Октябрь | 25 | 16.30-  17.15 | ТЕП | 1 | Характеристика основных технических приемов флорбола | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 16 | Октябрь | 26 | 16.30-  17.15 | ИТЕП | 1 | Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  Основные техники перемещений, стоек  флорболиста в нападении и в защите. | С\З АОУ | Констати рующий контроль |
| 17 | Ноябрь | 1 | 16.30-  17.15 | ОФП | 1 | Акробатические упражнения. | С\З | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения на равновесие. Упражнения  на гибкость. | АОУ | контроль |
| 18 | Ноябрь | 2 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Подвижные игры, эстафеты с элементами флорбола | С\З АОУ | Диагност  ический контроль |
| 19 | Ноябрь | 8 | 16.30-  17.15 | СПУ | 1 | Имитация обводки игрока, стоя на месте (то же с броском по воротам) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 20 | Ноябрь | 9 | 16.30-  17.15 | СПУ | 1 | Имитация обводки игрока в движении (то же с броском по воротам) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 21 | Ноябрь | 15 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Остановки обеими ногами или любой  ногой с поворотом влево или вправо Передвижение спиной вперед | С\З АОУ | Констати  рующий контроль |
| 22 | Ноябрь | 16 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Передвижение после мгновенной остановки от движения вперед к движению назад, а также влево и вправо ("челночный бег")  Повороты влево вправо на месте в  движении, а так же на 1800 | С\З АОУ | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Ноябрь | 22 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Подыгрывание себе мяча туловищем или ногой в движении  Бросок мяча по воротам | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 24 | Ноябрь | 23 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Отработка быстрого старта на короткую дистанцию (от 10 до 40 м)  Передачи мяча назад, вперед, в сторону | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 25 | Ноябрь | 29 | 16.30-  17.15 | ТЕП | 1 | Удары (по катящему мячу, по стоящему и с места).  Ведение без отрыва клюшки от мяча  (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 26 | Ноябрь | 30 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Розыгрыш мяча на средней линии Остановка мяча лопастью клюшки | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 27 | Декабрь | 6 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Игра на ограниченном пространстве площадки с различной продолжительностью времени (3х3, 4х4 +  вратари) | С\З АОУ | Диагност ический контроль |
| 28 | Декабрь | 7 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Удар подсечкой (лопасть клюшки  образует тупой угол к поверхности пола; | С\З  АОУ | Текущий  контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | ниже центра мяча) в виде передачи или  удара по воротам, мишени |  |  |
| 29 | Декабрь | 13 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи  или удара по воротам, мишени | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 30 | Декабрь | 14 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения Обычная передача (по поверхности пола) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 31 | Декабрь | 20 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Умение ориентироваться на игровой площадке.  Выполнение различных действий без  мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. | С\З АОУ | Диагност ический контроль |
| 32 | Декабрь | 21 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча  Удар по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по  полю) | С\З АОУ | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Декабрь | 27 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций  Передачи в парах, тройках, четверках  (построение в квадрат, в линию) | С\З АОУ | Констати рующий контроль |
| 34 | Декабрь | 28 | 16.30-  17.15 | Контро льная | 1 | Приседание, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание  Бег высокой интенсивности | С\З АОУ | Проверя  ющий контроль |
| 35 | Январь | 10 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперника  Обманное движение посредством резкой  остановки | С\З АОУ | Констати рующий контроль |
| 36 | Январь | 11 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта  Использование свободного пространства  между вратарем и защитником | С\З АОУ | Проверя ющий контроль |
| 37 | Январь | 17 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Обыгрыш соперника на противоходе (находясь спиной к защитнику)  Ведение с попеременными ударами по мячу ступнёй ноги и лопастью клюшки  (по прямой линии или зигзагами) | С\З АОУ | Проверя ющий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Январь | 18 | 16.30-  17.15 | Комбин ирован  ная | 1 | Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».  Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. | С\З АОУ | Диагност ический  контроль |
| 39 | Январь | 24 | 16.30-  17.15 | Обуча ющая | 1 | Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2,  4х3, 3х1, 3х3, 5х4. | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 40 | Январь | 25 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Перехват продольный и диагональной передачи.  Выбор места для отбора мяча. | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 41 | Январь | 31 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном  преимуществе соперника. | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 42 | Февраль | 1 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Правильный выбор позиции и страховка партнера.  Взаимодействие защитников и вратаря. | С\З АОУ | Констати рующий  контроль |
| 43 | Февраль | 7 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Правильный выбор позиции и страховка партнера.  Взаимодействие защитников и вратаря. | С\З АОУ | Констати  рующий контроль |
| 44 | Февраль | 8 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Обманные движения с пробросом мяча  мимо соперника | С\З  АОУ | Констати  рующий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Выполнение обманных движений в  различных игровых ситуациях |  | контроль |
| 45 | Февраль | 14 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника  Выполнение обманных движений в  различных игровых ситуациях | С\З АОУ | Констати рующий контроль |
| 46 | Февраль | 15 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника  Выполнение обманных движений в  различных игровых ситуациях | С\З АОУ | Констати рующий контроль |
| 47 | Февраль | 21 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Игра на полной площадке (5х5 + вратари); для школьных залов - (3х3, 4х4  + вратари) | С\З АОУ | Анализир  ующий контроль |
| 48 | Февраль | 22 | 16.30-  17.15 | Комбин ирован ная | 1 | Обманное движение посредством резкой остановки  Ведение одной стороной лопасти, удерживая клюшку одной рукой, по  большой дуге (круговое вращение) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 49 | Февраль | 28 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение с подбрасыванием или ударами  мяча в воздухе (по прямой линии или | С\З  АОУ | Текущий  контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей;  мяч не выше 30-40 мм над полом) |  |  |
| 50 | Март | 1 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей;  мяч не выше 30-40 мм над полом) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 51 | Март | 7 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер)  Передача мяча назад | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 52 | Март | 8 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер)  Передача мяча назад | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 53 | Март | 14 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Удар нажимом (лопасть клюшки  образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи | С\З АОУ | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | или удара по воротам, мишени |  |  |
| 54 | Март | 15 | 16.30-  17.15 | Комбин  ирован ная | 1 | Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».  Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. | С\З АОУ | Диагност  ический контроль |
| 55 | Март | 21 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки  Броски с разных сторон  Бросок, находясь спиной к воротам | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 56 | Март | 22 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки  Броски с разных сторон  Бросок, находясь спиной к воротам | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 57 | Март | 28 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки  Броски с разных сторон  Бросок, находясь спиной к воротам | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 58 | Март | 29 | 16.30-  17.15 | Комбин ирован ная | 1 | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча  Передачи мяча назад, вперед, в сторону  Розыгрыш мяча на средней линии | С\З АОУ | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Передачи в парах, тройках, четверках  (построение в квадрат, в линию) |  |  |
| 59 | Апрель | 4 | 16.30-  17.15 | Комбин ирован ная | 1 | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча  Передачи мяча назад, вперед, в сторону Розыгрыш мяча на средней линии Передачи в парах, тройках, четверках  (построение в квадрат, в линию) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 60 | Апрель | 5 | 16.30-  17.15 | Игровая | 1 | Игра на полной площадке (5х5 + вратари); для школьных залов - (3х3, 4х4  + вратари) | С\З АОУ | Анализир  ующий контроль |
| 61 | Апрель | 11 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение мяча ударами лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами) Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием  мяча вперед | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 62 | Апрель | 12 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение мяча ударами лопастью клюшки  попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами) | С\З АОУ | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием  мяча вперед |  |  |
| 63 | Апрель | 18 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку,  круг, овал) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 64 | Апрель | 19 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Игра в неполных составах (5х4, 4х4,5х3, 4х3, 3х3 + вратари) | С\З АОУ | Анализир  ующий контроль |
| 65 | Апрель | 25 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Тактика игры вратаря.  Ведение, финты, передачи и отбор | С\З АОУ | Проверя  ющий контроль |
| 66 | Апрель | 26 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Тактика игры вратаря.  Ведение, финты, передачи и отбор | С\З АОУ | Проверя  ющий контроль |
| 67 | Май | 9 | 16.30-  17.15 | Игровая | 1 | Правильный выбор позиции и страховка партнера. | С\З | Анализир ующий  контроль |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Май | 10 | 16.30-  17.15 | ТАП | 1 | Анализ основных технических и  тактических ошибок. | С\З АОУ | Проверя ющий контроль |
| 69 | Май | 16 | 16.30-  17.15 | СТЕП | 1 | Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку,  круг, овал) | С\З АОУ | Текущий контроль |
| 70 | Май | 17 | 16.30-  17.15 | Игрова я | 1 | Игра на полной площадке (5х5 + вратари); для школьных залов - (3х3, 4х4  + вратари) | С\З АОУ | Анализир  ующий контроль |
| 71 | Май | 23 | 16.30-  17.15 | Тестир ование | 1 | Упражнения общей физической подготовки | С\З АОУ | Учет |
| 72 | Май | 24 | 16.30-  17.15 | Тестир  ование | 1 | Упражнения специально-тактической  подготовки | С\З  АОУ | Учет |

«ИТЕП» – индивидуальная техническая подготовка.

«СТЕП» – специальная техническая подготовка.

«СФП» – специальная физическая подготовка.

«СПУ» – специальные подготовительные упражнения.

«ТЕП» – техническая подготовка.

«ТАП» – тактическая подготовка.

«ОФП» – общая физическая подготовка.

«ТС» – турниры и соревнования.

«Д» – диагностика.

# Методическое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном размерами 25 X 10 м. с двумя баскетбольными щитами. Спортивный зал освещается 8ю уличными светильниками. На каждого занимающегося воспитанника есть флорбольный мяч, клюшки, скакалки, спортивные накидки. В школе есть видео зал для просмотров видеофильмов по разделу флорбол. В методическом кабинете и в школьной библиотеке есть соответствующая литература по флорболу.