

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17
протокол № 10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ №17

Т.В.Корниенко
Приказ № 10/2017 от 16.06.2017



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
“ФЛОРБОЛ”**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик рабочей программы:
Соловьев Михаил Максимович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия таким нетрадиционным видом спорта, каким является флорбол повышают интерес учащихся к урокам физического воспитания; одновременно с освоением технических приёмов способствуют развитию таких двигательных способностей как: координации, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности и тем самым позволяют с успехом решать оздоровительную задачу программы.

Цель программы

Увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Отличительные особенности программы

Данная программа секции по флорболу основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для учеников общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим она помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Данная программа предусматривает распределение учебного материала на 2 года обучения.

В флорбольной школьной секции могут заниматься дети в возрасте от 10 до 17 лет. Занимающиеся в секции делятся на учебные группы: группа начальной подготовки (10-13 лет); учебно-тренировочная группа (14-17 лет).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся:

привития интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки, подготовка физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основной принцип работы секции по флорболу – выполнение программных требований по физической, тактической теоретической подготовке. Выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для группы начальной подготовки ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Основной задачей работы в учебно-тренировочной группе является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Занятия по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочной группе, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Условия реализации программы

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст занимающихся: с 11 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15 учащихся.

Условия набора детей в коллектив: На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Методы

Словесный: устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

Наглядный: демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

Практический: выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития флорбола;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;

- будет иметь представление о многообразии технических действий во флорболе;
- будет обучен базовым техническим действиям флорбола;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год обучения		2 год обучение		Форма контроля
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	-	Фронтальная
2	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	1	-	1	-	Фронтальная
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1	-	Фронтальная
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	2	-	1	-	Фронтальная
5	Правила игры.	2	-	1	-	Фронтальная
6	Общая и специальная физическая подготовка.	2	56	1	50	Комбинированная
7	Основы техники и тактики игры	2	56	1	65	Комбинированная
8	Контрольные игры и соревнования	2	8	1	10	Комбинированная
		14	130	9	135	
		144		144		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Флорбол»

Срок реализации программы	2017-2018
Год обучения	1

Разработчик рабочей программы:
Соловьев Михаил Максимович,
Педагог дополнительного образования

Цель программы

Увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;

- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Основными задачами данной программы являются:

1. Укрепление здоровья учащихся. Повышения уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).

2. Обучение жизненно-необходимым двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки и т.п.) при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Обучение основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол.

3. Ознакомление учащихся со спортивной игрой в флорбол, выявление наиболее способных ребят, которые в составе сборной школы будут принимать участие в играх Чемпионата Санкт-Петербурга и в различных российских и международных соревнованиях.

4. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития флорбола;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;
- будет иметь представление о многообразии технических действий во флорболе;
- будет обучен базовым техническим действиям флорбола;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;

- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата занятия		Количество часов
		План	Факт	
Сентябрь				
1	Инструктаж по технике безопасности. Общая и специальная физическая подготовка.			2
2	Краткий исторический очерк развития флорбола в России. Основы техники и тактики игры.			2
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.			2
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль. Основы техники и тактики игры.			2
5	Правила игры. Основы техники и тактики игры.			2
6	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
7	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
8	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
Октябрь				
9	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
10	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
11	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
12	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
13	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
14	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и			2

	соревнования.			
15	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
16	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
Ноябрь				
17	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
18	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
19	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
20	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
21	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
22	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
23	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
24	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
Декабрь				
25	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
26	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
27	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
28	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
29	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
30	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
31	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2

32	Общая и специальная физическая подготовка Контрольные игры и соревнования.			2
Январь				
33	Инструктаж по технике безопасности. Общая и специальная физическая подготовка.			2
34	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль. Общая и специальная физическая подготовка.			2
35	Правила игры. Основы техники и тактики игры.			2
36	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
37	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
38	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
39	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
40	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
Февраль				
41	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
42	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
43	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
44	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
45	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
46	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
47	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
48	Основы техники и тактики игры.			2

	Контрольные игры и соревнования.			
Март				
49	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
50	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
51	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
52	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
53	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
54	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
55	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
56	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
Апрель				
57	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
58	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
59	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
60	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
61	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
62	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
63	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
64	Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования.			2
Май				
65	Общая и специальная физическая			2

	подготовка. Основы техники и тактики игры.			
66	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
67	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
68	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
69	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
70	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
71	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			2
72	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные игры и соревнования.			2
Всего:				144

Содержание программы

Первый год обучения

Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры.
Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Теория: Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола у нас в стране. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в мини-флорбол в школьном спорт зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол.

Теория: Состав команды в мини флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жесты.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Практика: Акробатические упражнения Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Практика: Легкоатлетические упражнения Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Практика: Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Практика: Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке.

Практика: Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Теория: Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча.

Практика: Выбор места в атаке, в обороне.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Практика: Техника передачи и остановки мяча

- передача мяча на месте, (справа, слева)
- передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом)
- передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения
- обратная передача за спину, передача мяча по воздуху

Техника ведения мяча.

- ведения мяча без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом
- с изменением направления движения,
- ведения мяча короткими толчками по прямой с ускорением

-ведения с переключением клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости

Техника ударов и бросков по воротам.

-удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча

-бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Техника защиты.

Действие с клюшкой без мяча.

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

Практика: Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Практика: Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.

Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом. Взаимодействия игроков на поле. Командные действия

Контрольные игры и соревнования.

Теория: Теоретические сведения о контрольных играх и соревнованиях.

Практика: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по мини-флорболу.

Методическое обеспечение образовательной программы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «флорбол» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема развертывается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения.

Материально-техническое оснащение программы

1. Спортивный зал;
2. Бортики флорбольные;
3. Ворота для флорбола;
4. Гимнастическая стенка;
5. Гимнастические скамейки;
6. Гимнастические маты;
7. Скакалки;
8. Мячи набивные (1-2кг);
9. Мячи флорбольные;
10. Фишки для обводки;
11. Манишки разного цвета.

Список методической литературы для обучающихся

1. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.
2. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kl>
3. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.
4. Флорбол. Правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.

Список методической литературы для педагога

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Флорбол. Правила игры М. 2005г.
11. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

13. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.