

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

г. Новомосковск

МБОУ «Центр образования № 23»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 29 августа 2023 г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 29.08.2023 г № 125-Д



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
секция «Флорбол» (спортивно-оздоровительное направление)
на 2023 – 2024 учебный год**

Программу составил Халилов К.В.

Новомосковск, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Флорбол» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования, на основе программы для учителей физической культуры: «Физическая культура. Флорбол 1- 9 классы». Автор составитель А.А.Столяров.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Флорбол» рассчитана на 70 часов. Продолжительность обучения 2 года, возраст детей 9-10 лет. Образовательная программа по внеурочной деятельности «Флорбол» имеет физкультурно - оздоровительную направленность. Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятий 1 час.

Программа предусматривает:

- реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний;
- приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально волевых качеств;
- целевую подготовку флорболистов начальной и групп спортивной специализации в направлении повышения спортивного мастерства;
- создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки;
- опережающее развитие учащихся во владении технического мастерства;
- систему анализа подготовки и контроля состояния учащихся на всех этапах.

Основными принципами построения программы является:

- воспитывающие обучения;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- прочность.

Характеризуя образовательный процесс, можно выделить следующие формы в его организации:

- учебные занятия;
- подвижные спортивные игры;
- соревнования.

На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, групповая (в рамках учебного времени).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения программного материала по предмету внеурочной деятельности «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный

инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

Предметные результаты

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по флорболу.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	0,5	0,5	-
2	История флорбола.	0,5	0,5	-
3	Общая физическая подготовка	10	-	10
4	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5	Техническая подготовка	8	-	8
6	Контрольные нормативы	1	-	1
7	Участие в соревнованиях	3	-	3
8	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	-
9	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль.	0,5	0,5	-
10	Правила игры в флорбол.	0,5	0,5	-
ВСЕГО ЧАСОВ		35	3	32

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: По окончании обучения

должны знать:

История возникновения и развития флорбола;
Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.
Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники.
Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники.
Форма организации и проведения соревнований и игр.

должны уметь:

Владеть техникой и тактикой игры в флорбол.
Выполнять правила техники безопасности на занятиях.
Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Психологическая подготовка

Филологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении методических задач и системе многолетней подготовки юных флорболистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умение быстрота овладевать собой, принимать единственное правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки является: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

На каждом из этих этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка флорболистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами и возрастного развития, социальными изменениями.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование осанки; наклоны повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнение для развития ловкости

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

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полшпагат.

Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

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

Техника защиты

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

Техника подготовки

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры и нападения

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

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховывать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета атаки. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

Тактика игры в защите

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух - трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

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

Тактика игры вратаря

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

Календарно тематическое планирование
1 год

№ занятия	Дата проведения	Содержание	Количество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
3		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 час
4		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5. Контроль подвижности плечевого пояса.	1 час
5		1. Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение.	1 час
6		1. Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение.	1 час
7		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1 час
8		1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом	1 час
9		1. Повторное изучение ведения мяча	1 час

		2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении.	
10		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении.	1 час
11		1.Повторное изучение техники броска мяча. 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей.	1 час
12		1.Повторное изучение техники броска мяча. 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Обучение технике отбора мяча. 4. Парные эстафеты. 5. Контроль уровня развития координационных способностей.	1 час
13		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
15		1. Совершенствование технике нападения. 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
16		1. Совершенствование технике нападения. 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
17		1.Совершенствование ведения мяча. 2.Совершенствование техники нападения. 3.Учебная игра флорбол.	1 час
18		1.Совершенствование ведения мяча. 2.Совершенствование техники нападения. 3.Учебная игра флорбол.	1 час
19		1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря. 4. Учебная игра.	1 час
20		1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря. 4 Учебная игра.	1 час

21		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении . 4. Парная эстафета. 	1 час
22		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении. 4. Парная эстафета. 	1 час
23		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении. 3. Парная эстафета. 	1 час
24		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении. 3. Парная эстафета. 	1 час
25		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка» 4. Контроль скорости передвижения по площадке. 	1 час
26		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое. 3. Игра «Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения по площадке. 	1 час
27		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек. 	1 час
28		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами ,бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек. 	1 час
29		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря 3. Учебная игра. 	1 час
30		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения и бросок мяча. 2. Техника игры вратаря. 3. Учебная игра. 	1 час

31		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра. 	1 час
32		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. 2. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. 3. Учебная игра. 	1 час
33		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 	1 час
34		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Учебная игра. 	1 час
35		<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой , корпусом. 3. Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра «Попади в цель» 	1 ч

**Календарно тематическое планирование
2 год.**

№ занятия	Дата проведения	Содержание	Количество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. 2. Повторение хвата клюшки одной рукой, двумя руками. 3. Повторение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1. Повторение хвата клюшки одной рукой, двумя руками . 2. Повторение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
3		1. Закрепление техники хвата клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. 3. Ведения мяча перед собой, сбоку, по прямой и по дуге. 4. Эстафеты с клюшкой и мячом. 5.Игра во флорбол	1 час
4		1. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками 2. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1 час
5		1.Повторное изучение ведения мяча. 2. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой).	1 час
6		1.Повторное изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). 2.Игра во флорбол	1 час
7		1. Эстафеты с клюшкой и мячом. 2. Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	1 час
8		1.Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). 2. Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. 3.Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	1 час
9		1.Выполнение технических элементов выполнения бросков:	1 час

		<ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену; <p>2. Игра во флорбол</p>	
10		<p>1. Повторение техники выполнения броска на месте и в движении.</p> <p>2. Выполнение технических элементов выполнения бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - после передачи в движении; - с ходу, после передачи партнера. <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом</p>	1 час
11		<p>1. Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; <p>2. Игра во флорбол</p>	1 час
12		<p>1. Обучение технике отбора мяча.</p> <p>2. Контроль уровня развития координационных способностей</p>	1 час
13		<p>1. Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; <p>2. Игра во флорбол.</p>	1 час
14		<p>1 Повторение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; <p>2. Контрольные упражнения по физической подготовленности</p>	1 час
15		<p>1. Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; <p>2. Эстафеты с клюшкой и мячом</p>	1 час
16		<p>1. Совершенствование технике нападения.</p> <p>2. Повторное изучение отбора мяча.</p>	1 час

17		<p>1. Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; <p>2. Игра во Флорбол</p>	1 час
18		<p>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча боком и спиной вперед; - отработка технических приемов в парах 	1 час
19		<p>1. Совершенствование техники передвижений.</p> <p>2. Повторное изучение техники нападения.</p> <p>3. Повторное изучение техники игры вратаря.</p>	1 час
20		<p>1. Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2. <p>2. Игра во флорбол</p>	1 час
21		<p>1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>2. Техника нападения выполнения броска в движении.</p> <p>3. Парная эстафета.</p>	1 час
22		<p>Отработка базовых элементов технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; - приемы по остановке летящего мяча; 	1 час
23		<p>Отработка базовых элементов технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	1 час
24		Учебно - тренировочные игры. Сдача нормативов	1 час
25		Учебно - тренировочные игры.	1 час

26		Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	1 час
27		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; Игра во флорбол	1 час
28		Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра во флорбол	1 час
29		Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1 Игра во флорбол	1 час
30		Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3; - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.	1 час
31		Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - техника защиты: отбор мяча при встречном движении и сбоку. - техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Игра во флорбол	1 час
32		Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1	1 час

33		Учебно - тренировочные игры. Тестирование.	1 час
34		Учебно - тренировочные игры. Тестирование.	1 час
35		Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	1 час

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./Олин В.Н., г.Ульяновск, 2010. – 53 с.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2011г.- 71с.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы., М., Просвещение 2011г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.