

Рабочая программа внеурочной деятельности «Флорбол»

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта флорболу.

Цель настоящей программы внеурочной деятельности – физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепить здоровье учащихся.
2. Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.
4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Форма реализации программы – спортивная секция.

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

Программа разработана для обучающимся 5-7 классов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, периодичность занятий – 1 раз в неделю, по 34 часа в год. По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Педагогические принципы и подходы при реализации программы

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся 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.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Флорбол»

Содержание программы «Флорбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы** деятельности: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы** деятельности: школьные соревнования и турниры.

- 1.Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
- 2.Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

По окончании изучения курса «Флорбол» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание рабочей программы

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития флорбола, и его роль в современном обществе. История

зарождения флорбола в мире, и России. Достижения отечественных спортсменов – флорболистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия во флорболе. Правила игры. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения. Физическое развитие человека. Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Флорбол и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий флорболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия флорболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня учащегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по флорболу. Форма для занятий флорболом. Правила и техника безопасности на занятиях флорболом. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий флорболом на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий во флорболе, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение занятий по флорболу. Подготовка места для занятий по флорболу, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор клюшки, мяча). Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по флорболу. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств во флорболе. Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры во флорбол.

Оценка эффективности занятий по флорболу. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по флорболу. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств во флорболе. Оценка основных технических

приемов игры (стойки, передачи, броски, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок во флорболе. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Способы держания (хватки) клюшки: универсальная, для броска, для удара(щелчка). Стойки: при передаче, при приеме, при броске ударе (щелчке) игровые; правосторонние, левосторонние; универсальные. Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи. Броски: низом, верхом, с подкруткой, бросок «парашютиком», броски удобной и неудобной стороной крюка, в движении, на скорости. Удары(щелчки): низом, верхом, по летящему мячу, в движении, на скорости. Владение клюшкой: дриблинг, обманные движения во время игры, контроль мяча «мягкой клюшкой». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с клюшкой и мячом; обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места, отработка стандартных положений. Прием и передача мяча поступательными движениями – мягкая клюшка. Стойки: при передаче и приеме мяча на месте и в движении. Удары (щелчки): укороченные, выполняемые с минимальным замахом; мощные щелчки с дальних дистанций, щелчки на высоких скоростях. Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи. Передвижения: по зонам площадки; передвижение учащегося по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры. Игра по правилам.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения		
		мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5.0	5.1
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, к-во раз	17	12
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	180
К выносливости	Бег 1000 м, мин, с	4.30	5.00
координационные	Челночный бег 3x10,с	8.5	9.3
Комбинированное упражнение	Слаломный бег с мячом, с	22	24

Теоретическая подготовка

Тема №1. Обеспечение техники безопасности в флорболе.

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

Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола в России и за рубежом.

Тема №3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема № 4. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Изучение и анализ тактики игры.

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

Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

Акробатические упражнения

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 1000-2000 м.

Подвижные игры

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

Эстафеты

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития гибкости

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения

Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). 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 клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и безступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты

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

Техника игры вратаря.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры в нападении

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

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием 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 подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

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

Тематическое планирование

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	
Техника безопасности и первая помощь пострадавшим	Теория В процессе занятий
Флорбол в России и за рубежом	1
Основы методики обучения и тренировки	1
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	1
Итого часов	4
Физическая подготовка	
Общая физическая подготовка	12
Специальная физическая подготовка	8
Техническая подготовка	6
Тактическая подготовка	6
Соревновательная подготовка	2
Итого часов	34

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1		
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста. (высокая,средняя,низкая)	1		
3	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста. (высокая, средняя, низкая)	1		
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами.	1		
5	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1		
6	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1		
7	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. Техника выполнения броска на месте и в движении.	1		
8	Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты.	1		

9	Обучение технике отбора мяча. Парные эстафеты.	1		
10	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1		
11	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники нападения. Учебная игра флорбол.	1		
12	Повторное изучение техники нападения. Изучение техники игры в вратаря. Учебная игра.	1		
13	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении. Парная эстафета	1		
14	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1		
15	Техника защиты отбор мяча ногой. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.	1		
16	Техника защиты отбор мяча ногой. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.	1		
17	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1		
18	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1		

19	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря Учебная игра.	1		
20	Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Учебная игра.	1		
21	Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1		
22	Техника нападения остановка мяча ногой. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом. Эстафета с клюшкой и мячом.	1		
23	Изучение правил проведения соревнований по флорболу Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		
24	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой.	1		
25	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		
26	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1		
27	Техника нападения ведения мяча восьмеркой. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой.	1		
28	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении	1		
29	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1		
30	Удары мяча на месте и в движении.	1		

	Передачи мяча в парах, тройках.			
31	Техника передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести. Спортивная игра.	1		
32	Техника передвижений Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести. Спортивная игра	1		
33	Техника передвижений. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести. Спортивная игра	1		
34	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра	1		

Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

Для проведения занятий в секции по флорболу необходимо иметь следующий **инвентарь**:

1. Ключки флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.
9. Фишки для обводки.
10. Манишки разного цвета.

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 необходимо 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.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции.

Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Список литературы

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 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.

Образовательные платформы:

УЧИ.РУ uchi.ru

Российская электронная школа РЭШ resh.edu.ru

Школьная цифровая платформа ШЦП newschool.pcb1.ru