

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сиверская средняя общеобразовательная школа №3»

«Утверждаю»

директор

_____/Воропаева О.А./

Приказ №188

от « 30 » августа 2024 г

Приложение к основной
образовательной программе ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
МБОУ «Сиверская СОШ №3»
«Час двигательной активности «Флорбол »
для 5-х классов
2024-2025 учебный год

Автор – составитель программы: Урусов Д.Е.

Должность: учитель физической культуры

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Принята решением
педагогического совета
№1 от 08.2024г.

Согласовано заместитель
директора по
воспитательной работе
_____/Любомирова Е.В.
«26»08 2024г.

пгт Сиверский
2024год

1. Пояснительная записка

Адресат программы

- ✳ Направление курса: физкультурно-спортивное
- ✳ Адресат программы: 5 классы (10-11 лет).
- ✳ Нормативно правовая база: Рабочая программа секции «Флорбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:
 1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
 2. Учебного плана МБОУ Сиверская средняя общеобразовательная школа № 3 на 2023-2024 учебный год.
 3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич
- ✳ Рабочая программа секции «Флорбол» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.
- ✳ Объём программы: 34 часа, 1 часа в неделю.
- ✳ Продолжительность занятия: 40 минут
- ✳ Режим занятий: Занятия могут проводиться с применением дистанционных образовательных технологий. Продолжительность дистанционных занятия во 5х классах – 1 занятие в день до 40 мин.
- ✳ Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:
 - в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
 - в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Актуальность программы кружка «Флорбол»

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучающегося, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучающегося.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Отличительные особенности программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация

позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры?

Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

Влияние флорбола на развитие личности ребёнка

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств следует выделить *внимание, восприятие, волевые качества*.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под *объёмом внимания* понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об *интенсивности внимания*, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется *устойчивостью внимания*.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о *распределении и переключении внимания*.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом *восприятия*. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремлённости.

Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основной методики обучения флорболу детей – дошкольников является игровая форма проведения занятий, то есть в детский сад не в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личным интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:
- «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.

- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола. а также общепринятых норм и требований к поведению.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных на-пряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

2. Планируемые результаты освоения Программы курса

2.1 Личностные результаты:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «флорбол» является

формирование следующих умений:

- *определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2.2. Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Флорбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя,

- критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

2.3 Оценивание результатов:

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Оценочные и методические материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

3.Содержание курса:

Теоретическая подготовка

Тема 1. Введение.

История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Флорбоол или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История флорбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Правильный хват клюшки. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и бросков мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Имитация ударов и бросков. Броски и удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Практические занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или раз-минка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются

общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

4 Календарно – тематическое планирование

5.1 класс

№ занятия п/п	Дата	Теория	Практика	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1.		1		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время	1 ч.

				занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	
2.		1		Спортивный травматизм и его предупреждение.	1 ч.
3.		1		Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1 ч.
4.		1		Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1 ч.
5.		1		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	1 ч.
6.			1	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	1 ч.
7.			1	Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча.	1 ч.
8.			1	Ведение мяча различными способами.	1 ч.
Итого за 1 четверть: 8 часов(Теория – 5 ч., практ. – 3 ч.)					
9.			1	Прием и передача мяча на месте.	1 ч.

10.		1		Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1 ч.
11.			1	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1 ч.
12.			1	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1 ч.
13.			1	Техника выполнения удара, броска по мячу.	1 ч.
14.			1	Правила хвата и использование его в игре.	1 ч.
15.			1	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	1 ч.
16.		1		Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1 ч.
Итого за 2 четверть: 8 часов. (Теория – 2 ч., практ. – 6 ч.)					
Итого за 1 полугодие: 16 часа (Теория – 7 ч., практ. – 9 ч.)					
17.			1	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	1 ч.
18.			1	Правила хвата и использование его в игре.	1 ч.
19.			1	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	1 ч.
20.		1		Прием и передача мяча в парах на месте.	1 ч.
21.			1	Передвижения игрока приставными шагами,	1 ч.

				выпады, бег.	
22.			1	Прием и передача мяча в парах в движении.	1 ч.
23.			1	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	1 ч.
24.		1		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.
25.			1	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.
26.			1	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.
27.			1	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	1 ч.
Итого за 3 четверть: 11 часов(Теория – 2 ч., практ. –9 ч.)					
28.			1	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	1 ч.
29.			1	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	1 ч.
30.		1		Техника приема и остановки мяча корпусом.	1 ч.
31.		1		Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	1 ч.
32.			1	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	1 ч.
33.		1		Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о	1 ч.

				стандартных положениях.	
34.			1	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	1 ч.
Итого за 4 четверть: 7 часов. (Теория – 3 ч., практ. – 4 ч.)					
Итого за 2 полугодие: 18 часа занятий (Теория – 5 ч., практ. – 13 ч.)					
Итого за год: 34 часов (Теория – 12 ч., практ. – 22 ч.)					

5.2 класс

№ занятия п/п	Дата	Теория	Практика	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1.		1		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	1 ч.
2.		1		Спортивный травматизм и его предупреждение.	1 ч.

3.		1		Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1 ч.
4.		1		Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1 ч.
5.		1		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	1 ч.
6.			1	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	1 ч.
7.			1	Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча.	1 ч.
8.			1	Ведение мяча различными способами.	1 ч.
Итого за 1 четверть: 8 часов (Теория – 5 ч., практ. – 3 ч.)					
9.			1	Прием и передача мяча на месте.	1 ч.
10.		1		Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1 ч.
11.			1	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1 ч.
12.			1	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1 ч.
13.			1	Техника выполнения удара, броска по мячу.	1 ч.

14.			1	Правила хвата и использование его в игре.	1 ч.
15.			1	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	1 ч.
16.		1		Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1 ч.
Итого за 2 четверть: 8 часов. (Теория – 2 ч., практ. – 6 ч.)					
Итого за 1 полугодие: 16 часа(Теория – 7 ч., практ. –9 ч.)					
17.			1	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	1 ч.
18.			1	Правила хвата и использование его в игре.	1 ч.
19.			1	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	1 ч.
20.		1		Прием и передача мяча в парах на месте.	1 ч.
21.			1	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	1 ч.
22.			1	Прием и передача мяча в парах в движении.	1 ч.
23.			1	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	1 ч.
24.		1		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.
25.			1	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.
26.			1	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	1 ч.

27.			1	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	1 ч.
Итого за 3 четверть: 11 часов(Теория – 2 ч., практ. –9 ч.)					
28.			1	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	1 ч.
29.			1	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	1 ч.
30.		1		Техника приема и остановки мяча корпусом.	1 ч.
31.		1		Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	1 ч.
32.			1	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	1 ч.
33.		1		Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	1 ч.
34.			1	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	1 ч.
Итого за 4 четверть: 7 часов. (Теория – 3 ч., практ. – 4 ч.)					
Итого за 2 полугодие: 18 часа занятий (Теория – 5 ч., практ. – 13 ч.)					
Итого за год: 34 часов(Теория – 12 ч., практ. – 22 ч.)					

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался флорбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда флорболиста?
 5. Основные правила в флорболе?
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит флорбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре ?

6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

Список литературы.

1. Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
2. Флорбол правила игры М. 2005г.
3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.
4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.
5. Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.