

Частное общеобразовательное учреждение школа « Аврора»

**Программа
курса внеурочной деятельности
« Флорбол»
(2-4 класс)
Направление: Спортивно-
оздоровительное
Разработчик программы:
Петухов Василий Вячеславович
учитель физической культуры**

**г. Новосибирск
2018г.**

Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа «Флорбол» реализуется по спортивно - оздоровительному направлению.

Программа разработана для обучающихся 2-4 классов. Продолжительность обучения 2 года. Занятия проводятся два раза в неделю. Длительность занятий 40 минут. Общее количество в год 68 часов. Всего за два года 136 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса обучающимися начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отразятся в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты будут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Обучающийся будет владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их с возрастом; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;

В области нравственной культуры:

Обучающийся будет способен управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владеть 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:

Обучающийся будет уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владеть 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:

Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности; уметь 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 курса универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

Реализация программы внеурочной деятельности «Флорбол» поможет формированию предметных результатов учебного предмета "Физическая культура", так как в процессе занятий совершенствуются знания и умения обучающихся в этой области.

В результате обучения на занятиях по флорболу обучающийся будет знать и понимать :

историю возникновения и развития флорбола;

правила игры в флорбол, технику игры, технику владения клюшкой и мячом.

формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники во время тренировок.

о безопасности во время занятий,

формы организации и проведения соревнований и игр.

а так же будет уметь:

владеть техникой и тактикой игры в флорбол;

выполнять правила техники безопасности на занятиях;

выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

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. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе. 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 обучающегося 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.

Физическое совершенствование

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 обучающегося по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры. Игра по правилам.

| Формы организации работы | <i>Основные виды деятельности учащихся</i> |
|--|--|
| Рассказ-объяснение техники выполнения упражнений. Беседа-рассказ о теоретических данных о флорболе. | Оценивать, сравнивать собственную деятельность во время игры и деятельность своих сверстников. |
| Беседа о правилах безопасной игры | Знакомиться с основами здоровьесберегающих технологий во флорболе. |

| | |
|---|---|
| <p>Практические занятия Показ способов действий, различных элементов. Упражнения на выполнения практических заданий, учебные игры</p> | <p>Отработка движений. Просмотр видеозаписей игр во флорбол Выполнять упражнения, анализировать свою игру</p> |
| <p>Эстафеты</p> | <p>Участвовать в эстафетах, анализировать свою игру.</p> |
| <p>Тренировки</p> | <p>Отрабатывание упражнений специальной технической подготовки.</p> |
| <p>Соревнования</p> | <p>Участвовать в соревновательной деятельности. Контролировать физическую форму и свою подготовленность к игре.</p> <p>Участвовать в спортивной жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.).</p> <p>Делиться впечатлениями об играх, соревнованиях, и т.п. со сверстниками, родителями.</p> |

Тематическое планирование

1–ый год обучения

| № занятия | Содержание | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1 | <p>1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу</p> <p>3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)</p> <p>4. Контрольные упражнения по физической подготовленности</p> | 1 ч. |
| 2 | <p>1. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками</p> <p>2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)</p> <p>3. Контрольные упражнения по физической подготовленности</p> | 1ч |
| 3 | <p>1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками</p> <p>2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p> | 1ч |
| 4 | <p>1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками</p> <p>2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими</p> | 1ч. |

| | | |
|----|--|------------|
| | <p>остановками</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p> | |
| 5 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке</p> <p>3.Обучение броска мяча на месте и в движение</p> | 1ч. |
| 6 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке</p> <p>3.Обучение броска мяча на месте и в движение</p> | 1ч. |
| 7 | <p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение технике ведении мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом</p> | 1ч. |
| 8 | <p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение технике ведении мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом</p> | 1ч. |
| 9 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> <p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении</p> | 1ч. |
| 10 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> <p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении</p> | 1ч. |
| 11 | <p>1.Повторное изучение техники броска мяча</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча</p> <p>4. Парные эстафеты.</p> <p>5. Контроль уровня развития координационных способностей</p> | 1ч. |
| 12 | <p>1.Повторное изучение техники броска мяча</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча</p> <p>4. Парные эстафеты.</p> <p>5. Контроль уровня развития координационных способностей</p> | 1ч. |
| 13 | <p>1. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>2. Парные эстафеты.</p> <p>3. Изучение игры «Перестрелка».</p> | 1ч. |
| 14 | <p>1. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>2. Парные эстафеты.</p> <p>3. Изучение игры «Перестрелка».</p> | 1ч. |
| 15 | <p>1. Совершенствование технике нападения</p> <p>2.Повторное изучение отбора мяча.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> | 1ч. |
| 16 | <p>1. Совершенствование технике нападения</p> <p>2.Повторное изучение отбора мяча.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> | 1ч. |
| 17 | <p>1.Совершенствование ведения мяча .</p> <p>2.Совершенствование техники нападения</p> <p>3.Учебная игра флорбол.</p> | 1ч. |
| 18 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке</p> | 1ч. |

| | | |
|----|--|------------|
| | 3.Обучение броска мяча на месте и в движение | |
| 19 | 1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра. | 1ч. |
| 20 | 1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра. | 1ч. |
| 21 | 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета. | 1ч. |
| 22 | 1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении 4. Парная эстафета. | 1ч. |
| 23 | 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета. | 1ч. |
| 24 | 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета. | 1ч. |
| 25 | 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка»>> 4. Контроль скорости передвижения по площадке. | 1ч. |
| 26 | 1. Совершенствование техники передвижений 2. Повторное изучение техники нападения . 3. Повторное изучение техники игры в вратаря 4 Учебная игра. | 1ч. |
| 27 | 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. | 1ч. |
| 28 | 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. | 1ч. |

| | | |
|----|---|------------|
| 29 | <p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча. 2.Техника игры вратаря Учебная игра</p> | 1ч. |
| 30 | <p>1.Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> | 1ч. |
| 31 | <p>1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель.</p> | 1ч. |
| 32 | <p>1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Соревнования</p> | 1ч. |
| 33 | <p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной</p> | 1ч. |
| 34 | <p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. 3. Соревнования</p> | 1ч. |
| 35 | <p>1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 4. Игра<< Попади в цель >></p> | 1ч. |
| 36 | <p>1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом.</p> | 1ч. |
| 37 | <p>1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра</p> | 1ч. |
| 38 | <p>1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра</p> | 1ч. |

| | | |
|----|--|------------|
| 39 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель. | 1ч. |
| 40 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель. | 1ч. |
| 41 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ». | 1ч. |
| 42 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ». | 1ч. |
| 43 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Соревнования | 1ч. |
| 44 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. | 1ч. |
| 45 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом. | 1ч. |
| 46 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3.Эстафета с клюшкой и мячом. | 1ч. |
| 47 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. | 1ч. |
| 48 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. | 1ч. |

| | | |
|----|---|------------|
| 49 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой . | 1ч. |
| 50 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой . | 1ч. |
| 51 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. | 1ч. |
| 52 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. | 1ч. |
| 53 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Соревнования | 1ч. |
| 54 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра | 1ч. |
| 55 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения . 2. Учет скорости одиночного движения . 3.Учебная игра | 1ч. |
| 56 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала предыдущего занятия. 2. Учет скорости одиночного движения 3.Отбор мяча клюшкой ,корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки | 1ч. |
| 57 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча | 1ч. |
| 58 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча 4. Спортивная игра | 1ч. |
| 59 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч. |
| 60 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч. |
| 61 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра | 1ч. |
| 62 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений | 1ч. |

| | | |
|----|---|--------------|
| | 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра | |
| 63 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Ведение лицом и спиной вперед ,по прямой, по виражу, по восьмерке . 3. Соревнование | 1ч. |
| 64 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Техника выполнения удара -броска. 3. Учебная игра. | 1ч. |
| 65 | 1. Выполнения броска с места, после ведения. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Соревнования | 1ч. |
| 67 | 1. Ведения с остановками и ускорениями. 2. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны | 1ч. |
| 68 | 1. Техника игры вратаря. 2. Соревнования | 1ч. |
| | Итого | 68 ч. |

2-ой год обучения

| № занятия | Содержание | Количество часов |
|------------------|---|-------------------------|
| 1 | 1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу 2. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности | 1ч. |
| 2 | 1. Бег с ускорениями ,прыжками ,поворотами ,резкими остановками. 2. Ведение с остановками и ускорениями. 3. Учебная игра. | 1ч. |
| 3 | 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. | 1ч |
| 4 | 1. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней 2. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 3. Учебная игра | 1ч |
| 5 | 1. Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение | 1ч |
| 6 | 1. Совершенствование отбора мяча. | 1ч |

| | | |
|----|--|-----------|
| | 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение | |
| 7 | 1. Техника выполнения ударов по мячу. 2. Повторное изучение техники ведения мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом | 1ч |
| 9 | 1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении | 1ч |
| 10 | 1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении | 1ч |
| 11 | 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Обучение технике отбора мяча 3. Совершенствование броска мяча 4. Контроль уровня развития координационных способностей | 1ч |
| 12 | 1. Совершенствование техники броска мяча 2. Обучение технике отбора мяча 3. Учебная игра | 1ч |
| 13 | 1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении | 1ч |
| 14 | 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». | 1ч |
| 15 | 1. Совершенствование техники нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры. | 1ч |
| 16 | 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч |
| 17 | 1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения 3. Учебная игра флорбол. | 1ч |
| 18 | 1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения | 1ч |
| 20 | 1. Ведения с остановками и ускорениями. 2. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны | 1ч |
| 21 | 1. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра | 1ч |
| 22 | 1. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами резкими | 1ч |

| | | |
|----|---|-----------|
| | <p>остановками</p> <p>2. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> | |
| 23 | <p>1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>2. Техника нападения выполнения броска в движении</p> <p>3. Учебная игра.</p> | 1ч |
| 24 | <p>1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>2. Совершенствование броска мяча</p> <p>3. Соревнования</p> | 1ч |
| 25 | <p>1. Техника защиты отбор мяча ногой .</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое</p> <p>3. Игра «Перестрелка»>></p> <p>4. Контроль скорости передвижения по площадке.</p> | 1ч |
| 26 | <p>1.Совершенствование техники нападения</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое</p> <p>3. Контроль скорости передвижения по площадке.</p> | 1ч |
| 27 | <p>1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.</p> <p>2.Техника выполнения удара -броска.</p> <p>3. Учебная игра.</p> | 1ч |
| 28 | <p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами ,бег по спирали .</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег</p> | 1ч |
| 29 | <p>1. Удары мяча на месте и в движении</p> <p>2. Передачи мяча в парах ,тройках</p> <p>3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.</p> | 1ч |
| 30 | <p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>1. Учебная игра</p> | 1ч |
| 31 | <p>1. Правила проведения игры в флорбол</p> <p>2. Техника передвижений</p> <p>3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести</p> <p>4. Спортивная игра</p> | 1ч |
| 32 | <p>1. Совершенствование технике нападения</p> <p>2.Повторное изучение отбора мяча.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> | 1ч |

| | | |
|----|--|-----------|
| 33 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной | 1ч |
| 34 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра | 1ч |
| 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 . | 1ч |
| 36 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол. | 1ч |
| 37 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Соревнования | 1ч |
| 38 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнения броска с места, после ведения. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. | 1ч |
| 39 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. | 1ч |
| 40 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . 2. Техника защиты отбор мяча ногой . 3. Игра попади в цель. | 1ч |
| 41 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил проведения соревнований по флорболу. 2. Передача мяча в парах и по кругу. 3. Игра «охотники и утки ». | 1ч |
| 42 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой . | 1ч |
| 43 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. | 1ч |

| | | |
|----|---|-----------|
| 44 | <ol style="list-style-type: none"> 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. | 1ч |
| 45 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней 2. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 3. Соревнования | 1ч |
| 46 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом. | 1ч |
| 47 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. | 1ч |
| 48 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка ударов по мячу клюшкой 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч |
| 49 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой . | 1ч |
| 50 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч |
| 51 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. | 1ч |
| 52 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. | 1ч |
| 53 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах,тройках на месте и в движении 2. Совершенствование отбора мяча 3. Бросок мяча на месте и в движении 4. Учебная игра | 1ч |
| 54 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2. Совершенствование броска мяча | 1ч |

| | | |
|----|---|-----------|
| | 3. Учебная игра | |
| 55 | 1. Ведение с остановками и ускорениями.. 2. Учет скорости одиночного движения . | 1ч |
| 56 | 1. Техника выполнения удара- броска 2. Учет скорости одиночного движения | 1ч |
| 57 | 1. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. 2. Техника игры вратаря 3. Метание набивного мяча | 1ч |
| 58 | 1. Отработка тактических действий и приемов . 2. Техника игры вратаря 3. Отработка ударов по катящему мячу 4. Спортивная игра | 1ч |
| 59 | 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч |
| 60 | 1. Отработка ударов по мячу клюшкой 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1ч |
| 61 | 1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра | 1ч |
| 62 | 1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести | 1ч |
| 63 | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Учебная игра. | 1ч |
| 64 | 1. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. 2. Совершенствование броска мяча. 3. Учебная игра | 1ч |
| 65 | 1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра | 1ч |
| 66 | 1. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра | 1ч |

| | | |
|----|---|----------|
| 67 | 1. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. 2. Учебная игра | 1ч |
| 68 | 1. Техника игры вратаря. 2. Соревнования | 1ч |
| | Итого | 68 часов |

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал
2. Клюшки
3. Шлемы
4. Флорбольные мячи
5. Ограничительные стойки
6. Ворота
7. Перекладины