

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФЛОРБОЛ»

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

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

Программа разработана для обучающихся 5-9 классов. Продолжительность обучения 2 года. Занятия проводятся два раза в неделю. Длительность занятий 45 минут. Общее количество в год 70 ч. Всего за два года 140 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса обучающимися 5-9 классов 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 о 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	Основные виды деятельности учащихся
<p>Рассказ-объяснение техники выполнения упражнений.</p> <p>Беседа-рассказ о теоретических данных о флорболе.</p>	<p>Оценивать, сравнивать собственную деятельность во время игры и деятельность своих сверстников.</p>
<p>Беседа о правилах безопасной игры</p>	<p>Знакомиться с основами здоровьесберегающих технологий во флорболе.</p>
<p>Практические занятия</p> <p>Показ способов действий, различных элементов.</p> <p>Упражнения на выполнения практических заданий, учебные игры</p>	<p>Отработка движений.</p> <p>Выполнять упражнения, анализировать свою игру</p> <p>Просмотр видеозаписей игр во флорбол</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.</p> <p>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.</p>

	со сверстниками, родителями.
--	------------------------------

Тематическое планирование

1-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. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Обучение технике отбора мяча 3. Совершенствование броска мяча 4. Контроль уровня развития координационных способностей 	1ч
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники броска мяча 2. Обучение технике отбора мяча 3. Учебная игра 	1ч
13	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка». 	1ч
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технике нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры. 	1ч
16	<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
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения 3. Учебная игра флорбол. 	1ч
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения 	1ч
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения с остановками и ускорениями. 2. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны 	1ч
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра 	1ч
22	<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
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра. 	1ч
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Совершенствование броска мяча 3. Соревнования 	1ч
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка»>> 	1ч

	4. Контроль скорости передвижения по площадке.	
26	1. Совершенствование техники нападения 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Контроль скорости передвижения по площадке.	1ч
27	1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Техника выполнения удара -броска. 3. Учебная игра.	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	1ч
29	1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1ч
30	1. Техника нападения ведения и бросок мяча 2. Техника игры вратаря 1. Учебная игра	1ч
31	1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 4. Спортивная игра	1ч
32	1. Совершенствование технике нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1ч
33	1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1ч
34	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	1. Совершенствование техники пройденных на предыдущих занятиях. 2. Передачи мяча по кругу 1-2 мячами . 3. Эстафета с клюшкой и мячом.	1ч
47	1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам.	1ч
48	1. Отработка ударов по мячу клюшкой 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1ч
49	1. Техника нападения ведения мяча восьмеркой . 2. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой. 3. Контроль точность и дальность мяча клюшкой .	1ч
50	1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1ч
51	1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1ч
52	1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра.	1ч
53	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	1. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра	1ч
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 .	1ч

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Техника игры вратаря 3. Отработка ударов по катящему мячу 4. Спортивная игра 	
59	<ul 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	<ul 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
61	<ul 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	<ul style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения игры в флорбол 2. Техника передвижений 3. Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести 	1ч
63	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2. Контроль выполнения приема подачи. 3. Учебная игра. 	1ч
64	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. 2. Совершенствование броска мяча. 3. Учебная игра 	1ч
65	<ul style="list-style-type: none"> 1. Двигательный режим школьника летом 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 3. Учебная игра 	1ч
66	<ul style="list-style-type: none"> 1. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра 	1ч
67	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. 2. Учебная игра 	1ч
68	<ul style="list-style-type: none"> 1. Техника игры вратаря. 2. Соревнования 	3ч
	Итого	70 часов

Календарно тематическое планирование занятий по флорболу

2 года обучения

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу 2. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности 	1 час
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. 2. Ведение с остановками и ускорениями. 3. Учебная игра. 	1 час
3	<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. 	1 час
4	<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. Учебная игра 	1 час
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное изучение ведения мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение 	1 час
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отбора мяча. 2. Повторное изучение техники передвижения по площадке 3. Обучение броска мяча на месте и в движение 	1 час
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения ударов по мячу. 2. Повторное изучение технике ведении мяча . 3. Эстафеты с клюшкой и мячом 	1 час
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении 	1 час
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении 	1 час
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Обучение технике отбора мяча 3. Совершенствование броска мяча 4. Контроль уровня развития координационных способностей 	1 час
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники броска мяча 2. Обучение технике отбора мяча 	1 час

	3. Учебная игра	
13	1. Повторное изучение ведения мяча 2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . 3. Техника выполнения броска на месте и в движении	1 час
14	1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
15	1. Совершенствование технике нападения 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
16	1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1 час
17	1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения 3. Учебная игра флорбол.	1 час
18	1. Совершенствование ведения мяча . 2. Совершенствование техники нападения	1 час
20	1. Ведения с остановками и ускорениями. 2. Отбор мяча с неудобной и удобной стороны	1 час
21	1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра	1 час
22	1. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами резкими остановками 2. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. 3. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1 час
23	1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра.	1 час
24	1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра.	1 час

25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Игра «Перестрелка»» 4. Контроль скорости передвижения по площадке. 	1 час
26	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники нападения 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое 3. Контроль скорости передвижения по площадке. 	1 час
27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. 2.Техника выполнения удара -броска. 3. Учебная игра. 	1 час
28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами ,бег по спирали . 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. 3. Учебная игра. 4. Контроль бег с оббеганием стоек. 	1 час
29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мяча на месте и в движении 2. Передачи мяча в парах ,тройках 3. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. 	1 час
30	<ol style="list-style-type: none"> 1.Техника нападения ведения и бросок мяча 2.Техника игры вратаря <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебная игра 	1 час
31	<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 	1 час
32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технике нападения 2.Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры. 	1 час
33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . 2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной 	1 час

34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра 	1 час
35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой. 2. Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом. 3.Эстафета с клюшкой и мячом . 	1 час
36	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование ведения мяча . 2.Совершенствование техники нападения 3.Учебная игра флорбол. 	1 час
37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение правил проведения соревнований по флорболу 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра 	1 час
38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнения броска с места, после ведения. 2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. 	1 час
39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. 	1 час
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. 	1 час
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 ». 	1 час
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 . 	1 час
43	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах в движении 2. Техника игры вратаря . 3. Учебная игра. 	1 час
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. 	1 час

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. Учебная игра 	1 час
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. 	1 час
47	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений бег по спирали . 2. Техника игры вратаря. 3. Контроль удары по воротам. 	1 час
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. 	1 час
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 . 	1 час
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. 	1 час
51	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. 	1 час
52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения остановка мяча ногой ,клюшкой. 2. Контроль челночный бег 3-10м 3. Учебная игра. 	1 час
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 	1 час
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 3. Учебная игра 	1 час

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

66	1. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2. Совершенствование броска мяча 3. Учебная игра	1 час
67	1. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. 2. Учебная игра	1 час
68	1. Техника игры вратаря. 2. Учебная игра	1 час
69	Соревнования	2 часа

Всего 70 часов

Материально-техническое обеспечение программы:

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