

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по
УВР

Борисова И.Н.
протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Овчинников К.А.
приказ №164(а) от
« 28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФЛОРБОЛ»**

2024 год

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

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

Программа разработана для обучающихся 5-11 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 5-11 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 технике ведении 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 технике 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 владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра	1ч
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.	1ч
23	1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Учебная игра.	1ч
24	1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Совершенствование броска мяча 3. Соревнования	1ч
25	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 ногами. 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 ногами . 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 ногами 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 3. Учебная игра 	1ч
55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение с остановками и ускорениями.. 2. Учет скорости одиночного движения . 	1ч
56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения удара- броска 2. Учет скорости одиночного движения 	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. Отработка тактических действий и приемов . 	1ч

	2. Техника игры вратаря 3. Отработка ударов по катящему мячу 4. Спортивная игра	
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	3ч
	Итого	70 часов

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533163

Владелец Овчинников Константин Александрович

Действителен с 06.02.2024 по 05.02.2025