

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» января 2025 г.

Протокол № 3



И.о. директора МБУДО
«Центр детского творчества»
Вахитовского района
Л.Р. Мифтахова
Приказ № 10 от 27.01 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Флорбол»
Возраст учащихся – 8-16 лет
Срок реализации – 7 лет

Автор-составитель:
Плешаков Леонид Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Флорбол»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Плешаков Леонид Владимирович педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	7 лет
5.2	Возраст учащихся	8-16 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Формирование разносторонней, физически развитой личности через учебно-воспитательный процесс в объединении «Флорбол».
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, командные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности), контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, турниры.
8	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> • «Городской турнир по флорболу» среди детско-юношеских команд г. Казани – 2019» - 1-е место (возрастная группа 2002 - 2003 г.р.) • «Городской турнир по флорболу» среди детско-юношеских команд г. Казани – 2019» - 1-е место (возрастная группа 2009-2010 г.р.) • «Первенство г. Казани по флорболу» среди детско-юношеских команд г. Казани – 2020» - 2-е место (возрастная группа 2008 - 2009 г.р.) Итоги годовой аттестации учащихся 2020–2021 учебный год - 90%: Низкий уровень: 10 %

		<p>Средний уровень: 55%</p> <p>Высокий уровень: 35%</p> <p>2021– 2022 учебный год – 96%:</p> <p>Низкий уровень: 4%</p> <p>Средний уровень: 50%</p> <p>Высокий уровень: 46%</p> <p>2022– 2023 учебный год – 97%:</p> <p>Низкий уровень:3%</p> <p>Средний уровень: 58%</p> <p>Высокий уровень:39%</p>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	27.01.2025
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Не секрет, что физическая подготовленность учащихся с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, адаптироваться в социуме. Также недостаточный уровень физической подготовки учащихся не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в образовательном учреждении.

Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и всестороннее воздействие на организм детей, дает возможность развить такие качества, как быстроту, ловкость, выносливость, силу. Все это повышает функциональные возможности организма, способствует формированию новых двигательных навыков. Коллективный характер игры в флорбол воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи, сопереживания, взаимоподдержки, ответственности перед товарищами.

В процессе игровой деятельности учащимся объединения «Флорбол» необходимо овладевать сложной техникой и тактикой игры на поле, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль, нагрузки; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды; строго соблюдать здоровый образ жизни, не нарушать спортивный режим. Все это способствует воспитанию морально-волевых качеств, таких как смелость и стойкость.

Отличительные особенности программы

Программа объединения «Флорбол» разработана на основе типовых, примерных программ по флорболу с учетом опыта лучших тренеров детского и юношеского флорбола России и Республики Татарстан.

Флорбол – это одно из самых доступных, популярных средств физического воспитания и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что в первые два года обучения уделяется большое внимание общей физической подготовке, являющейся необходимым базисом для дальнейшего успешного усвоения тактических элементов игры.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ по флорболу является личностно-ориентированный подход, на основе которого осуществляется всестороннее развитие личности учащегося, раскрытие его природного творческого начала через физическую подготовку и применение средств игры в флорбол.

Цель программы: формирование разносторонней, физически развитой личности через учебно-воспитательный процесс в объединении «Флорбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать полному арсеналу технических приемов игры, основам командной тактики игры;
- обучать «стандартным» положениям;
- знакомить с правилами здорового образа жизни,
- знакомить с историей флорбола в России и за рубежом.

Развивающие:

- развивать игровые наклонности учащихся, исходя из наличия определенных качеств и желаний, выполнять определенную игровую функцию (вратаря, защитника, нападающего);
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием

скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости;

- совершенствовать:
- всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- индивидуальную и групповую тактику игры;
- технические приемы игры, довести до высокого уровня их выполнения в разных условиях, с активным сопротивлением противника;
- индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- формировать у учащихся судейские и инструкторские навыки.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, необходимые спортсмену и зрелой всесторонне развитой личности;
- формировать осознанный интерес к здоровому образу жизни;
- формировать среду, способствующую неприятию потребления алкоголя и психоактивных веществ;
- воспитывать самостоятельность и ответственность.

Адресат программы: дети в возрасте 8-16 лет, желающие заниматься флорболом, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано 1368 часов.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочные занятия (групповые, командные)

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий: комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, учебные и товарищеские игры, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование;

Срок освоения программы: 7 лет.

I год обучения – 144 часа в год.

II год обучения – 144 или 216 часов в год.

III-VII года обучения – 216 часов в год.

Режим занятий

Наполняемость групп: 12 – 15 человек (в зависимости от года обучения).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (I год обучения), 2-3 раза в неделю по 2 часа (2 год обучения), 3 раза в неделю по 2 часа (3, 4, 5, 6, 7 год обучения).

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе учащихся за компьютером:

- ☐ 1-2 классы – 20 минут
- ☐ 4 класс – 25 минут
- ☐ 5-11 классы – 30 минут

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты

Учащиеся будут

знать:

- историю развития флорбола в мире, в России и в РТ;
- правила игры в флорбол;
- правила судейства, организации и проведения соревнований;
- способы укрепления здоровья и закаливания организма.

обладать:

- всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости;
- морально-волевыми качествами, необходимыми спортсмену и зрелой всесторонне развитой личности;
- осознанным интересом к здоровому образу жизни;
- устойчивой позицией неприятия к употреблению алкоголя и психоактивных веществ;
- полным арсеналом технических и тактических приемов игры;
- судейскими и инструкторскими навыками.

уметь:

- применять в игре тактические и технические приемы;
- уметь выполнять приемы игры на высокой скорости и с сопротивлением;
- судить игры и организовывать соревнования;
- исходя из наличия определенных качеств и желания, выполнять определенную игровую функцию (вратаря, защитника, нападающего).

Метапредметные результаты

Учащиеся будут уметь:

- ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено учащимися, и того, что еще предстоит узнать;
- определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата, составлять план и последовательно действовать;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- сравнивать действие и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурировать знания;
- осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной и письменной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысленно читать; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации;

- выстраивать логические цепи рассуждений;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- выдвигать гипотезы и их обосновывать;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- ставить вопросы — инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Личностные результаты

Учащиеся будут отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию учащихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Полугодовая аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

Аттестация по итогам освоения программы (проводится в заключение обучающего курса с целью проверки усвоения детьми знаний, умений).

Полугодовая и годовая аттестации учащихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района

ТОВСКОГО РАЙОНА
ТОВСКОГО РАЙОНА
ТОВСКОГО РАЙОНА

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Место флорбола в современном спорте. Техника безопасности	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Правила игры в флорбол	6	6	-	комбинированное занятие	опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	34	6	28	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Специальная физическая подготовка	18	2	16	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Техника игры в флорбол	56	8	48	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	20	2	18	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		144	31	113		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола в Татарстане. Техника безопасности	4/ 4	4/4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2/4	2/4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Правила игры в флорбол. Правила судейства.	4/6	4/6	-	комбинированное занятие	опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	33/ 52	4/6	29/ 46	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Специальная физическая подготовка	16/ 26	2/4	14/ 22	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Техника игры в флорбол	54/ 84	6/9	48/ 75	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Тактика игры в флорбол	10/ 15	2/4	8/11	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
8	Учебные и тренировочные игры	18/ 22	-	18\22	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос ти
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3/ 3	-	3/3	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		144/ 216	24/ 37	179		

III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола в России. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	6	4	2	комбинированное занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	48	6	42	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	28	4	24	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	56	8	48	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	38	6	32	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	16	-	18	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос ти
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	12	-	12	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		216	34	182		

IV год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Развитие флорбола в России. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	8	2	6	комбинированное занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	34	6	28	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	42	2	40	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	40	4	36	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	50	12	38	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	18	-	18	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленнос ти
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	14	-	14	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленнос ти
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		216	30	184		

V год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. ФКиС в России и РТ, зарубежный опыт. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	10	2	8	комбинированное занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	44	4	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	36	4	36	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	44	4	38	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	40	8	42	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	20	-	20	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	12	-	12	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленности
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		216	24	192		

VI год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Флорбол в России и РТ, Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	7	1	6	комбинированное занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	38	4	34	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	39	4	35	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	41	4	37	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	52	8	44	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	18	-	18	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	12	-	12	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленности
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		216	26	190		

VII год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Флорбол в России и РТ, Техника безопасности	1	1	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Правила игры в флорбол Судейство, организация соревнований	9	3	6	комбинированное занятие	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	32	4	28	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	34	4	30	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Техника игры в флорбол	43	5	38	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Тактика игры в флорбол	57	8	49	учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, командное)	контрольные тесты и нормативы
7	Учебные и тренировочные игры	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
8	Установки перед играми и разбор проведенных игр	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
9	Контрольные игры и соревнования по флорболу	14	-	14	игры и соревнования по флорболу	мониторинг подготовленности
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	контрольные тесты и нормативы	аттестация
Итого:		216	29	187		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

Вводное занятие.

Теория: Ритуал знакомства. Место флорбола в современном спорте. Техника безопасности.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации учащихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Практика: Составление режима дня школьника.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Правила игры в флорбол.

Теория: Правила игры в «флорбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: Разбор и применение правил игры в «флорбол».

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, наблюдение за игровым процессом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Роль общей физической подготовки. Знакомство юного флорболиста с возможностями собственного тела. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической подготовке.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика: Развитие и формирование двигательных качеств флорболиста с уклоном на флорбольную специфику. Бег с изменением темпа, направления движения, остановки, ускорения, бег с преодолением препятствий

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Знакомство с клюшкой и мячом. Способы ведения мяча клюшкой (удобной и неудобной стороной), передачи – прием мяча клюшкой удобной и не удобной стороной. Техника игры «Обыгрыш соперника». Техника передвижений, включающая в себя: прыжки, подскоки, изменение темпа, ритма и направления движения. Передача мяча клюшкой в движении после паса партнера. Парамы: передача мяча клюшкой подкидка вверх-остановка. Передача мяча клюшкой на точность по диагонали площадки.

Практика: Выполнение упражнений на технику игры в флорбол.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактика игры в флорбол.

Теория: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих.

Практика: Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «флорбол».

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Учебные игры по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Контрольные игры и соревнования по предварительно составленному плану.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передача после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

II год обучения

Вводное занятие.

Теория: Развитие флорбола в Татарстане. Команды флорбола Республики Татарстан.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила купания.

Практика: Составление режима дня юного спортсмена. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Правила игры в флорбол. Правила судейства.

Теория: Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика: Выбор места судей при различных игровых ситуациях.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, судейство на учебных играх.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки. Знакомство учащегося с возможностями собственного тела.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие и формирование двигательных качеств флорболиста с уклоном на флорбольную специфику.

Практика: Бег с изменением темпа, направления движения, остановки, ускорения, бег с преодолением препятствий. Упражнения по специальной физической подготовке.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение

практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Технические особенности игры в флорбол.

Практика: Ведение мяча клюшкой через стойки с ударом по воротам. Ведение мяча клюшкой всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу. Удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача - прием в парах, остановка мяча клюшкой на месте. Передачи мяча клюшкой в парах в движении. Жонглирование мяча на клюшке. Ведение мяча «дриблинг». Техника ведения мяча с изменением направления бега и сменой рук. Техника ударов и бросков по воротам. Техника игры вратаря техника остановка летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактика игры в флорбол.

Теория: Понятие о флорболе, как коллективной игре. Основные принципы командной игры хоккей с мячом и без мяча (ширина, глубина, открывания, отбор мяча).

Практика: Рациональное использование индивидуальных качеств, ведения, обводки, игры с партнерами. Отработка данных тем в играх малых групп 3 на 3.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Организация и проведение учебных игр по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика: Организация и проведение контрольных игр и соревнований по предварительно составленному плану.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Формы контроля: Аттестация.

III год обучения

Вводное занятие.

Теория: Развитие флорбола в России. Федерация флорбола России. Обзор соревнований по флорболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и флорболисты.

Практика: Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.

Теория: Изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой.

Практика: Судейская практика учащихся на учебно-тренировочных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, судейство на учебных играх.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовке.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Технические особенности в флорбол.

Практика: Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не открывая клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед по прямой, по виражу, по «восьмерке» с остановками и ускорениями. Удары по мячу клюшкой с розыгрыша. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка клюшкой прыгающего и летящего по воздуху мяча. Обманные движения (финты), ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе». Отбор мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря техника остановка летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов.

Тактика игры в флорбол.

Теория: Понятие о флорболе, как коллективной игре.

Практика: Тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия: организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты, выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Организация и проведение учебных игр по предварительно составленному плану и с обязательным применением изученного программного материала (для данного года обучения) по технической подготовке.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативность.

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры.

Практика: Разбор прошедшей игры, анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Составление и оформление календаря игр.

Практика: Оценка результатов соревнований.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативность.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места;

точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов.

IV год обучения

Вводное занятие.

Теория: Развитие флорбола за рубежом. Международные соревнования по флорболу: чемпионаты мира по флорболу. Международные юношеские соревнования, чемпионаты Европы и мира.

Практика: Инструктаж техника безопасности.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Правила игры в флорбол.

Теория: Судейство, организация соревнований. Повторение правил игры в флорбол. Способы судейства, обязанности судей.

Практика: судейство на учебных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому, бег с изменением направления (до 180 градусов), «челночный бег». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств без отягощения и с отягощением (гантели, штанга). Упражнения для развития ловкости: прыжки с места и с разбега. Упражнения для развития специальной выносливости: кроссы, переменный бег, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игры с уменьшенным по численности составом.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Технические особенности игры флорбол.

Практика: Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мяча клюшкой. Удары по мячу с розыгрыша, с разных позиций. Остановка мяча стопой, грудью, Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях активного единоборства. Совершенствование техники выполнения при отборе мяча в игровых упражнениях и играх. Техника игры вратаря техника остановка летящего мяча рукой, отбивания низколетящих мячей щитком. Техника падений на правый и левый бок. Игра на выходе.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактика игры в флорбол.

Теория: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия: маневрирование на поле. Групповые действия: взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач; смена флангов атаки. Командные действия:

организация быстрого нападения по избранной тактической системе, взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Тактика защиты. Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия: создание численного превосходства в обороне.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Составление тактического плана игры. Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды.

Практика: Установки педагога по тактическому плану игры. Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Составление плана соревнований и календаря игр.

Практика: Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативность.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

V год обучения

Вводное занятие.

Теория: ФКиС в России и РТ, зарубежный опыт – общие сведения об этапах развития флорбола в РТ, РФ и в других странах.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.

Теория: Закрепление правил игры в флорбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика: Практическая работа по ведению судейства учащимися на учебно-тренировочных и контрольных играх. Помощь старших учащихся в организации районных этапов соревнований по флорболу среди младших воспитанников объединения.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, наблюдение за качеством судейства учащихся.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость, равновесие, реакцию, расширить арсенал двигательных умений.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Упражнения для развития быстроты

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 20 до 40 м. (со старта и с хода)
2. Семенящий бег на 20 – 40 м. с ускорением.
3. Бег на 60 – 80 м. с ускорениями
- 4 Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30м.) То же, передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1-2кг).
5. Прыжки и прыжковые упражнения с небольшого разбега.
6. Штанга – вес штанги устанавливается в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа -20%. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Прыжки вперед из седа на пятках.
2. Прыжки вверх, подтягивая колени к груди.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу по лестнице вверх.
4. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами.
5. С гантелями в руках: прыжки вперед с ноги на ногу с энергичной работой рук.
6. Из полуприседа с набивным мячом в руках – выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращение в полуприсед.
7. Прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами
8. Держа в руках гантели и отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх с одновременным махом руками.

Упражнения для развития выносливости.

Средствами развития специальной выносливости хоккеистов являются упражнения, сходные по режиму работы с действиями игроков в матче. К таким упражнениям относятся различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 200 до 800 м., игровые упражнения. Все эти упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями постоянные или даже сокращающиеся. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалом отдыха между рывками.

Упражнения для развития гибкости. Для развития гибкости применяются различные по характеру виды упражнений:

Пружинящие движения (наклоны и покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: *Техника нападения.* Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации: в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности: в состоянии утомления. *Техника защиты.* Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способом в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. *Техника игры вратаря.* Совершенствование техники перемещения в створе ворот. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами

в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование техники обманных движений.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре.

Практика: *Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников (один к двум). Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т. п.). Выполнение штрафного броска (пенальти). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. *Тактика игры вратаря.* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Совершенствование тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандарта положений вблизи ворот. и подвижных Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу:

Практика: Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды. Составление тактического плана игры.

Практика: Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Составление плана соревнований и календаря игр.

Практика: Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативность.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

VI год обучения

Вводное занятие.

Теория: Развитие флорбол в России и РТ, зарубежный опыт – общие сведения об этапах развития флорбола в РТ, РФ.

Практика:

Теория: контроля: анкетирование, тестирование, опрос

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.

Теория: Повторение правил игры в флорбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков.

Практика: Судейская практика учащихся на учебно-тренировочных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Общая физическая подготовка хоккеистов, их роль, особенности совершенствования и соотношение в процессе многолетней подготовки и в годичном тренировочном цикле Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость равновесие и реакцию.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при общефизической подготовки.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Средствами развития специальной выносливости хоккеистов являются упражнения, сходные по режиму работы с действиями игроков в матче. К таким упражнениям относятся различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 100 до 500 м. Все эти упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости применяются различные по характеру виды упражнений:

Пружинящие движения (наклоны и покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений.

Наклоны – выполняются вперед, назад и в стороны, в начале медленно, с остановкой в положении наклона, а затем быстрее.

Махи руками – выполняются вверх, в стороны, вниз – назад. Скорость и амплитуда движений постепенно увеличиваются.

Махи ногами – выполняются вперед, назад и в стороны; количество повторений правой и левой ногой должно быть одинаковым.

Упражнения для развития быстроты.

1. По сигналу бег на 5,10,15м. (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии.

2. Челночный бег 3х10м. – повторение 4 раза.

3. Бег на 30 – 60 м. с ускорениями – повторение 4 раза.

4. Бег 30м. с максимальной скоростью – повторение 4 раза.

5. Прыжки и прыжковые упражнения – прыжки через скакалку, прыжки приседание, выпрыгивание вверх из приседа.

6. Многократные прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами, тоже, держав руками гантели.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча.

Практика: Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации: в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности: в состоянии утомления. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча всеми изученными в играх и игровых упражнениях.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике и флорболе как коллективной игре.

Практика: Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах, Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т. п.). Выполнение штрафного броска (пенальти). Тактика вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды. Составление тактического плана игры.

Практика: Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Составление плана соревнований и календаря игр.

Практика: Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Форма контроля: Наблюдение. Анализ результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

VII год обучения

Вводное занятие.

Теория: Развитие флорбол в России и РТ, а также зарубежный опыт;

Практика:

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Правила игры в флорбол. Судейство, организация соревнований.

Теория: Правил игры в флорбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков.

Практика: Судейская практика учащихся на учебно-тренировочных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности общефизической подготовки.

Практика: Игры и упражнения, позволяющие развивать быстроту, ловкость равновесие и реакцию.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности общефизической подготовки.

Практика: Упражнения для развития выносливости.

Средствами развития специальной выносливости флорболистов являются упражнения, различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 100-400 м. Все эти упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями. Кроссы с переменной скоростью 1000м.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости применяются различные по характеру виды упражнений:

Пружинящие движения (наклоны и покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений.

Наклоны – выполняются вперед, назад и в стороны, в начале медленно, с остановкой в положении наклона, а затем быстрее.

Махи руками – выполняются вверх, в стороны, вниз – назад. Скорость и амплитуда движений постепенно увеличиваются.

Махи ногами – выполняются вперед, назад и в стороны; количество повторений правой и левой ногой должно быть одинаковым.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на 10м., 30м., 60м. – с ускорениями от 6-10 раз

2. Челночный бег 3х10м. – повторение от 6-10 раз.

3 Бег 30м. с максимальной скоростью – повторение 4 раза.

4. Прыжки и прыжковые упражнения – прыжки через скакалку, прыжки приседание, выпрыгивание вверх из приседа.

5. Многократные прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами, тоже, держав руками гантели.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Техника игры в флорбол.

Теория: Совершенствование изученных способов ведения мяча, остановок, броски, удары, передачи мяча.

Практика: Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя

специальные упражнения. Совершенствование ранее способов отбора мяча. Отбор мяча всеми изученными в играх и игровых упражнениях.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике игры в флорбол. Флорбол как коллективная игра.

Практика: Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах, Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т. п.). Выполнение штрафного броска (пенальти). Тактика вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных играх.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры.

Теория: Техника безопасности на соревнованиях по флорболу.

Практика: Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Форма контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Определение значения предстоящей игры и особенностей турнирного положения команды, сведений о сопернике, состава команды. Составление тактического плана игры.

Практика: Разбор прошедшей игры: положительные и отрицательные моменты, причины успеха или невыполнения заданий.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Контрольные игры и соревнования по флорболу.

Теория: Составление плана соревнований и календаря игр.

Практика: Оценка результатов игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Форма контроля: Наблюдение. Анализ результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Ведение мяча клюшкой на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам; точность и дальность броска мяча клюшкой; время и точность ударов по воротам с места; точность передач после ведения мяча и обводки стоек; бег на 20 м. с обеганием стоек клюшкой.

Форма контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов. Выполнение практических упражнений.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учащиеся после *первого* года обучения будут:

знать:

- историю флорбола;
- значения здорового образа жизни;
- правила игры в флорбол.

уметь:

- технически правильно осуществлять элементарные двигательные действия, применяющиеся в флорболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры.

владеть:

- игровыми ситуациями на поле;
- техникой передвижений, остановок, техникой ударов по воротам;
- умением активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся после *второго* года обучения будут:

знать:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установку игры и анализ игры;
- организацию и проведение соревнований.

уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов).

владеть:

- культурой речи, умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- характеристикой физических качеств спортсмена и правилами их тестирования.

Учащиеся после *третьего* года обучения будут:

знать:

- знать правила игры в флорбол;
- знать правила гигиены и основы спортивного режима дня;
- основы техники и тактики.

уметь:

- применять в игре тактические командные взаимодействия;
- судить игры и организовывать соревнования.

владеть:

- способностью активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способностью проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- выполнением жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- способностью руководить командой на соревнованиях.

Учащиеся после четвертого года обучения будут:

знать:

- знать правила игры в флорбол
- знать правила гигиены и основы спортивного режима дня
- терминологию игры и жесты судьи
- основы техники и тактики.

уметь:

- применять в игре тактические и технические приемы;
- уметь выполнять; приемы игры на высокой скорости и с сопротивлением;
- судить игры и организовывать соревнования.

владеть:

- знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- умением оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- умением контролировать и анализировать эффективность занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся после пятого года обучения будут:

знать:

- знать правила игры в флорбол
- основы техники и тактики
- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры.

уметь:

- применять в игре командные взаимодействия;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- судить игры и организовывать соревнования.

владеть:

- ответственным отношением к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Учащиеся после шестого года обучения будут:

знать:

- правила игры в флорбол;
- способы совершенствования техники удара, бросков и передач;

уметь:

- совершенствовать технико-тактические навыки игры флорбол;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- судить игры и организовывать соревнования.

владеть:

- способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- опытом участия в судействе учебных и товарищеских игр в качестве арбитра.

Учащиеся после седьмого года обучения будут:

знать:

- ☐ правила игры в флорбол;
- ☐ способы комбинации нестандартных действий (розыгрыш);

уметь:

- ☐ применять в игре тактические и технические приемы;
- ☐ выполнять комбинации нестандартных положений;
- ☐ судить игры и организовывать соревнования.

владеть:

- ☐ полным арсеналом технических и тактических приемов игры;
- ☐ всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием скоростно- силовых качеств, ловкости, общей выносливости;
- ☐ морально-волевыми качествами, необходимыми спортсмену и зрелой всесторонне развитой личности.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в флорбол. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к старшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства.

С учащимися до 12 лет акцент делается на общую физическую подготовку и базовую технику и тактику игры, широко используются в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. С учащимися от 12 лет и старше акцент делается на техническую и тактическую подготовку и умение применять свои навыки в сложных игровых условиях. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят обучающихся с современным уровнем развития флорбола в Республике, РФ и во всем мире.

Объединение «Флорбол» - это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только к занятиям спортом, но и хорошая возможность формирования разносторонне развитой личности.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- ☐ каникулярный отдых (экскурсии, спортивные лагеря, соревнования);
- ☐ работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, тестирование);
- ☐ работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование).

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

Успех учебно-воспитательного процесса во многом зависит от умелого применения на практике таких дидактических методов как: наглядность, сознательность, доступность, систематичность. Рассмотрим эти принципы.

1. Принцип наглядности

Необходимость широкого применения принципа наглядности в флорболе обусловлено тем, что новые движения, с которыми знакомятся учащиеся, не знакомы им, ибо взяты не из жизненной практики человека.

По каким путям идет реализация принципа наглядности в флорболе:

а) непосредственная наглядность – показ натуральных движений. Как правило, движения показывает педагог или отдельные, наиболее успевающие учащиеся.

б) опосредованная наглядность – демонстрация различного рода наглядных пособий: рисунки, фотографии, дополнительные зрительные ориентиры, видео

Применение непосредственной и опосредованной наглядности зависит от возраста занимающихся и уровня их спортивно-технической подготовки. Наибольший эффект достигается при рациональном сочетании непосредственного показа натуральных движений с использованием средств опосредованной наглядности. Необходимо отметить, что любые средства наглядной информации должны дополняться объяснением.

2. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности – один из наиболее важных принципов. Для того чтобы научиться управлять своими движениями и мячом, надо понимать смысл техники изучаемых упражнений и уметь сознательно контролировать их выполнение. Чем старше

занимающиеся, тем большее значение для них имеет анализ техники и сознательное выполнение движений. Понимание целей физических упражнений, применяемых на занятиях, способствует повышению активности учащегося.

3. Принцип систематичности

Принцип систематичности предполагает регулярность в посещении занятий. Только при оптимальном их количестве учащийся приобретает, а затем и сохраняет спортивную форму, необходимую для быстрого освоения техники и тактики игры.

4. Принцип доступности

Принцип доступности заключается в подборе элементов упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся, и в последовательном переходе от легких упражнений к более сложным. Доступность упражнений позволяет поддерживать у учащихся интерес к занятиям.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники флорбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод

Материально-техническое обеспечение:

- Занятия будут проводиться в спортивном зале.
- Скакалка.
- Гандбольные мячи.
- Флорбольные мячи.
- Маты.
- Стойки для обводки.
- Ворота.
- Ключки.
- Гантели.
- Спортивная форма: майка и трусы.
- Видеоматериалы, макет-схема

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию учащихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Полугодовая аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

Аттестация по итогам освоения программы (проводится в заключение обучающего курса с целью проверки усвоения детьми знаний, умений).

Выявления достигнутых результатов осуществляется:

1. Через механизм тестирования, сдачу контрольных нормативов;
2. По результатам участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов: контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, турниры, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности учащихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные упражнения	Примерные нормативы по общефизической подготовке																													
	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0-6,0	5,4	5,1	5,9	6,8	5,0	6,0	6,6	5,0	5,9	6,3	4,9	5,7	6,0	4,8	5,6	5,9	4,7	5,5	5,8	4,5	5,3	5,5	4,4	5,0	5,2	4,3	4,9	5,1
Бег 1000 м, сек	5,00	5,56	7,10	4,20	5,37	6,50	4,29	5,18	6,27	4,17	5,04	6,10	4,06	5,31	5,54	3,53	5,17	5,37	3,44	4,26	5,23	3,30	4,16	5,11	3,28	4,05	5,01	3,22	3,56	5,31
Подтягивание на перекладине (раз)	4	2-3	1	5	3-4	1	5	3-4	1	6	4-5	1	7	4-6	1	8	5-6	1	9	6-7	2	10	7-8	3	11	8-9	4	16	9-10	5
Челночный бег (3x10) м, сек	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9	8,5	9,3	9,7	8,3	9,0	9,3	8,2	8,9	9,5	8,0	8,6	9,0	7,7	8,3	8,6	7,3	7,9	8,2	7,2	7,9	8,1
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	175	130	120	185	140	130	195	160	140	200	165	145	205	170	150	210	180	160	220	190	175	230	195	180	240	205	190
Поднимание туловища, лежа на спине за (1мин.)	19	16	14	22	18	16	26	21	19	30	27	22	36	33	29	39	36	34	43	40	38	46	44	42	42	46	43	50	46	44

Контрольные упражнения	Примерные нормативы по специальной подготовке																													
	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.)	15,6	15,9	16,4	13,0	13,6	14,4	11,7	12,2	12,9	10,2	10,8	11,3	8,9	9,4	9,9	7,8	8,3	8,8	7,5	7,9	8,6	7,1	7,6	8,2	6,9	7,3	7,9	6,7	7,2	7,9
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м.)	5	4	3	7	6	5	10	9	7	16	14	12	18	15	13	22	18	14	26	22	19	28	26	23	29	27	25	31	27	24
Время и точность ударов по воротам с места (сек)	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,5	12,0	12,5	11,0	11,5	12,0	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	9,6	10,2	10,9	9,0	9,4	9,9	8,6	9,0	9,4	8,4	8,8	9,2
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	8,8	9,1	9,6	9,4	9,9	10,4	8,7	9,3	9,8	7,9	8,4	8,9	7,2	7,8	8,3	6,6	7,1	7,6	6,1	6,8	7,4	5,7	5,9	6,3	5,6	5,9	6,4	5,5	5,8	6,1
Бег с обеганием стоек (сек)	8,5	8,9	9,3	8,0	8,4	8,8	7,4	7,8	8,3	6,9	7,4	7,7	6,3	6,7	7,2	5,8	6,2	6,6	5,7	6,1	6,5	5,5	5,8	6,2	5,3	5,6	5,9	5,2	5,5	5,8

Карта результатов по вводной аттестации учащихся объединения «Флорбол» (педагог Плешаков Л.В.)

№	Фамилия имя ребенка	Возраст (лет)	Прыжок в длину с места, см / уровень (низкий, средний, высокий)	Бег 30 метров, с / уровень (низкий, средний, высокий)	Челночный бег (3x10м), с / уровень (низкий, средний, высокий)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.)	Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек.)	Общий уровень (низкий, средний, высокий)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Система оценки знаний в процессе обучения

Высокий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение качественно, без ошибок, укладываясь в назначенное педагогом время; обладает высокими технико-тактическими навыками, хорошо владеет спортивным инвентарем, грамотно взаимодействует с игроками своей команды, умеет быстро ориентироваться на спортивной площадке и реагировать на изменение игровой ситуации.

Результативно принимает участие в соревнованиях (1, 2, 3 места).

Средний уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с незначительными ошибками, укладываясь в назначенное педагогом время; владеет технико-тактическими навыками удовлетворительно, умеет обращаться со спортивным инвентарем, не всегда грамотно взаимодействует с игроками своей команды; ориентируется на спортивной площадке, но несвоевременно реагирует на изменение игровой ситуации.

Принимает участие в соревнованиях, не занимая призовых мест.

Низкий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с грубыми ошибками, не укладываясь в назначенное педагогом время; имеет слабые технико-тактические навыки, плохо владеет спортивным инвентарем, не взаимодействует с игроками своей команды, не ориентируется на спортивной площадке и не реагирует на изменение игровой ситуации.

Не участвует в соревнованиях.

Таблица № 1

Диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ФЛОРБОЛ» (Плешаков Л.В.)

Группа № 1, год обучения: 1

Учебный год: 2021-2022

Фамилия, имя учащегося																																						
Показатели диагностики	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация	Полугодовая аттестация	Головая аттестация		
Личностные результаты																																						

Районный		
Городской		
Республиканский		
Всероссийский		
Международный		

Районный		
Городской		
Республиканский		
Всероссийский		
Международный		

Итоговая ведомость мониторинга знаний, умений и навыков учащихся

№	ФИО	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			Итоговый уровень
		ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							

**VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Методическое пособие «Организация обучения Флорболу» - Федерация флорбола РТ, Казань, 2004 г.
2. Методическое пособие «Правила игры» Правила и комментарии, Федерация Флорбола РТ, Казань, 2004 г.
3. «Физическая культура в школе» - № 1, 2, «Флорбол. Тактика игры», 2000 г.
4. Программа для ДЮСШ и СДЮСШ «Хоккей на траве», допущено Министерством образования РФ, Федерация хоккея на траве России, Москва, 2001 г.
5. В. А. Быстров «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - изд. «ТЕРРА СПОРТ», Москва, 2000 г.
6. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры «ХОККЕЙ», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1971 г.
7. Е. В. Федотова «Азбука спорта «Хоккей на траве». Москва, «Физкультура и Спорт», 2005 г.
8. Е. В. Федотова, «Азбука-Хоккей на траве. изд. № 2, переработанное и дополненное, Москва, 2009 г.
9. Е.В. Федотова «Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее» - Москва, «Спортивная книга», 2004 г.