

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №13 с углубленным изучением предметов»

Рассмотрена
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 20.05.2025

Утверждено
Приказ №141/1 от 20.05.2025

Директор МАОУ «Средняя школа №13 с углубленным изучением предметов»



Семенова И.В.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ознакомительного уровня
«ФЛОРБОЛ»**

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год, 144 часа

Автор-составитель:
Степанова Л.И., педагог
дополнительного образования

Великий Новгород
2025

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО _____ ФИО _____
Подпись ответственного лица _____ дата _____

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ дата
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол №__ от _____

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1-2
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	13
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	13

2.3.	Формы аттестации	13
2.4.	Методические материалы	14
2.5.	Список литературы для педагога	14
2.6.	Список литературы для учащихся	15
3.	Приложение	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
 - Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
 - Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 N 06-545 "О направлении информации»;
- с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методического пособия «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну» Н.Л.Буйловой 2022г.;
- Устава МАОУ «Средняя школа №13 с углубленным изучением предметов»
- «Положения об организации деятельности по оказанию дополнительных платных образовательных и иных услуг» Приказ №33/1 от 12.03.24.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Новизна программы Отличительные особенности данной программы.

Особенность программы дополнительного образования заключается в том, что занятия проводятся в малочисленных группах, два раза в неделю. *Отличительная особенность* данного вида спорта заключается:

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования).
- легкий вес инвентаря (мяч-23 грамм клюшка, не более 380 грамм) и его ценовая доступность.
- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

Педагогическая целесообразность программы . Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Начальная стадия подготовки юных флорболистов (спортивно-оздоровительные группы, согласно программе детско-юношеских спортивных школ) рассчитана на четыре года обучения.

В программе «Спортивно-оздоровительная группа по флорболу» последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры, Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоническому развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

Программа адресована детям от 8 до 10 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню физической подготовки.

Численный состав. - *Условия набора и формирования групп:* в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

- *Количество учащихся в группе:* 15 человек (8-10 лет).

Объем, сроки, режим освоения программы: - *Сроки реализации программы – 1 год.*

- *Объем программы:* 144 часа.

Формы занятий:

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

1.2. Цель и задачи программы

1) **Цель программы:** способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

2) **Задачи программы:**

Обучающие (предметные):

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;

- **обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;**

- обучить правилам судейства и жестам судей;

Развивающие (метапредметные):

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Воспитательные (личностные):

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

1.3.

Содержание программы

Учебно-тематический план

4 часа в неделю (144 часов в год)

№	Тема	Количество часов			Формы ежегодной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	26	6	20	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	тестирование
4	Техническая подготовка	66	10	56	тестирование
5	Тактическая подготовка	26	6	20	тестирование
6	Контрольное тестирование	4	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
Итого		144	32	112	

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

- наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;
- поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;
- переход из положения лежа в сед и обратно;
- смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- отведение и приведение;
- махи в разных направлениях;

- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;
- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;

- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- ловля и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Тестирование.

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;
- с двух, трех шагов в стену;
- в движении;
- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча:

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;
- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;
- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;
- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;
- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- ведение мяча боком и спиной вперед;
- отработка технических приемов в парах и группах;
- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;

- основных приемов по остановке летящего мяча;

- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;

- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;

- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;

- тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1;

- тактика игры в защите – игровые схемы 1х2, 1х3;

- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;

- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;

- передача мяча;

- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;

- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

6. Итоговое занятие:

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты по программе флорбол включают в себя формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для игры в флорбол, а также развитие физических качеств и формирование позитивного отношения к спорту.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою страну через достижения российских спортсменов в флорболе.
- Уважение к спортивным достижениям других стран и спортсменов.
- Развитие дисциплинированности, ответственности и командного духа.
- Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
-

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и организовывать свою деятельность, в том числе тренировочный процесс.
- Умение работать в команде, взаимодействовать с другими игроками, соблюдать правила игры.
- Умение анализировать и оценивать свои действия и действия других игроков, выявлять ошибки и находить способы их исправления.
- Умение применять полученные знания и навыки в различных ситуациях, в том числе в условиях соревнований.
- Умение применять полученные знания и навыки в различных ситуациях.
-

Предметные результаты:

- Освоение техники и тактики игры в флорбол.
- Улучшение физической подготовленности, развитие координации, выносливости, скорости и гибкости.
- Освоение правил игры и умение применять их на практике.
- Умение владеть клюшкой и мячом, выполнять основные приемы (передача, ведение, бросок).
- Умение играть в нападении и защите, применять различные тактические схемы.
- Умение оценивать игровую ситуацию и принимать правильные решения.
- Умение выполнять упражнения для развития основных физических качеств, необходимых для игры в флорбол.
- Умение организовывать и проводить тренировочные занятия по флорболу.
- Умение судить соревнования по флорболу.
- Понимание значения флорбола как средства физического развития и оздоровления.
- Умение применять знания и навыки, полученные на занятиях по флорболу, в других видах спорта и в повседневной жизни

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется учителем физкультуры, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы:

- *Материально-техническое обеспечение программы:* основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с площадкой и воротами.

Обязательный спортивный инвентарь:

- ворота - 6 шт.
- клюшки - 15 шт.
- мячи для флорбола - 100 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.
- барьеры - 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

2.2.3. Формы аттестации

-Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

-Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

- Система контроля результативности обучения:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Вместе со словесными методами (рассказ, объяснение, беседа), используются практические (упражнение).

Список литературы для педагога

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

13. «Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusfloorball.com/floorball>.
14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.
15. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.

Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>
2. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 20с.
3. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 2012.

Приложение 1

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы флорбола.			
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного флорбола.	2	
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.	2	
2. Общая физическая подготовка.			
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).	2	
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.	2	
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.	2	
2.4	Правила по технике безопасности.	2	
2.5	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - прыжки на одной ноге и со сменой ног;	2	
2.6	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u>	2	

	- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.		
2.7	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег в различных положениях.	2	
2.8	<u>Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:</u> - бег с различной постановкой ног.	2	
2.9	<u>Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности:</u> наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.	2	
2.10	<u>Выполнение упражнений на расслабление (заминка).</u>	2	
2.11	<u>Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса</u> на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.	2	
2.12	<u>Отработка упражнений для мышц шеи:</u> наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.	2	
2.13	<u>Отработка упражнений для мышц туловища:</u> на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; - поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; - переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.	2	
2.14	<u>Отработка упражнений для мышц ног:</u> - поднятие на носки; - ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; - вращение в голеностопных суставах; - сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; - приседания на одной и на двух ногах; - отведение и приведение; - махи в разных направлениях; - выпады; - пружинистые покачивания в выпаде; - подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой); - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.	2	

2.15	<u>Выполнение упражнений в парах:</u> повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.	2	
2.16	Повторение пройденного материала. Игра.	2	
2.17	Повторение пройденного материала. Игра.	2	
2.18	Тестирование.	2	
3. Специальная физическая подготовка.			
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.	2	
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.	2	
3.3	Выполнение прыжковых упражнений: - прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; - прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; - прыжки со скакалками.	2	
3.4	<u>Выполнение беговых упражнений:</u> - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.	2	
3.5	<u>Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:</u> сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	2	

3.6	<p><u>Отработка выполнения упражнений на скорость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м; - рывки из различных исходных положений в различных направлениях; - бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу; - бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед; - бег на время; - кроссовая подготовка на 1 километр; - ускорения; - эстафеты и игры с применением беговых упражнений. - ловля и быстрая передача мяча <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч</p>	2	
4. Техническая подготовка			
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой).	2	
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	2	
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	2	
4.4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	2	
4.5	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	2	
4.6	Правила по технике безопасности.	2	

4.7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; Игра.	2	
4.8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с двух, трех шагов в стену; Игра.	2	
4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; Игра.	2	
4.10	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи стоя на месте; Игра.	2	
4.11	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении;	2	
4.12	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - с ходу, после передачи партнера. Игра.	2	
4.13	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; Игра.	2	
4.14	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	2	
4.15	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; Игра.	2	
4.16	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча; Игра.	2	

4.17	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; Игра.	2	
4.18	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; Игра.	2	
4.19	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; Игра.	2	
4.20	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка технических приемов в парах и группах;	2	
4.21	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2x0,3x0,2x1,3x1, 3x2. Игра.	2	
4.22	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; Игра.	2	
4.23	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - основных приемов по останов летящего мяча; Игра.	2	
4.24	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Игра.	2	
4.25	<u>Отработка базовых элементов технической подготовки:</u> - передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки. Игра.	2	
4.26	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2	
4.27	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2	

4.28	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2	
5.Тактическая подготовка			
5.1	Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки.	2	
5.2	Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.	2	
5.3	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях; Игра.	2	
5.4	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве; Игра.	2	
5.5	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1; Игра.	2	
5.6	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в защите – игровые схемы 1х2,1х3; Игра.	2	
5.7	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4; Игра.	2	
5.8	<u>Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:</u> - тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5. Игра.	2	
5.9	<u>Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.</u> Игра.	2	
5.10	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; Игра.	2	

5.11	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - передача мяча; Игра.	2	
5.12	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; Игра.	2	
5.13	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	2	
5.14	<u>Отработка базовых элементов тактической подготовки:</u> - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1 Игра.	2	
5.15	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2	
5.16	Учебно- тренировочные игры. Тестирование.	2	
6. Контрольное тестирование.			
6.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2	
	Итоговое занятие.	2	
Итого: 144 часов			

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения
1	Участие в соревнованиях .	В течение года	Территория школьного стадиона
2	Входная диагностика	сентябрь	Спортзал школы
3	Товарищеский турнир	октябрь	Спортзал школы
4	Промежуточная диагностика	декабрь	Спортзал школы
5	Школьное спортивное состязание	январь	Спортзал школы
6	Итоговая диагностика	апрель	Спортзал школы