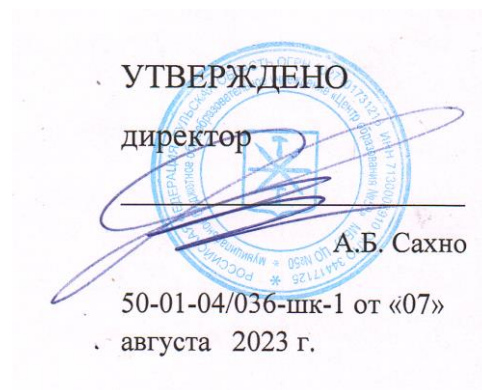


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тула

МБОУ ЦО № 50



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Флорбол»

11 класс

Шатск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Флорбол»

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе флорбола.

Флорбол – это командная спортивная игра, разновидность хоккея, в которой противоборствуют две команды. Передавая пластиковый мяч, при помощи клюшек, игроки команд стремятся забросить наибольшее количество голов в ворота соперника и не пропустить в свои; в итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей в ворота противника.

Привлекательность и популярность флорбола связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией флорболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, которые происходят в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

В России флорбол имеет обширную географию и постепенно обретает популярность. Массовость флорбола на уровне школьного спорта является основой роста спортивного мастерства. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создается система подготовки флорболистов, которая должна обеспечить отечественному флорболу передовые позиции на международной арене.

Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Занятия флорболом влияют на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

Занятия флорболом полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у обучающихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения.

Тактика флорбола предполагает единство коллективных, групповых и индивидуальных действий. Коллективная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от их творчества и инициативы. В то же время каждый обучающийся выстраивает собственный стиль деятельности и поведения на основе существующих правил, индивидуальных, групповых и коллективных занятий, что способствует раскрытию творческих способностей и их разумному использованию как в ходе игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Это свидетельствует о больших возможностях флорбола как мощного средства воспитания таких важных качеств, как мышление, коллективизм, товарищество.

Для развития личностных качеств обучающихся психологи рекомендуют занятия командными видами спорта. Флорбол, как средство воспитания, располагает к этому и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Таким образом, флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития

обучающихся, и как следствие – подготовки квалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Цели изучения модуля «Флорбол»

Цель Модуля - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития флорбола в частности;
- формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола;
- популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии флорбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности игровой деятельности;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе флорбола;

являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный Модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей школьного возраста.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

В настоящее время набирает популярность женский флорбол, в связи с этим Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки, при этом осуществлять это совместно в рамках учебной деятельности.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-

технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Флорбол» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место модуля флорбол в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 1 - 4 классов и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана на 34 учебных часа

(занятия) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Модуль «Флорбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами флорбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по флорболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития флорбола в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной

деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации;

сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол; флорбольной терминологии; составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.); основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка; элементы техники перемещения; элементы техники противодействия и овладения мячом; элементы техники нападения.

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

понимание роли и значения занятий флорболом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии

отечественных и зарубежных флорбольных клубов, игроках ведущих флорбольных клубов региона и Российской Федерации;

знание правил соревнований по виду спорта флорбол; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по флорболу и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами флорбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки во флорболе, основные методы обучения техническим приемам;

умение демонстрировать технику владения клюшкой и мячом: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, в том числе в сочетании с приемами техники передвижения, отбора и розыгрыша спорного мяча, технических приемов и тактических действий игры вратаря (стойки, элементы техники перемещения; элементы техники противодействия и овладения мячом; элементы техники нападения); применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ флорбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры во флорбол;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств флорболистов;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча) и ошибки в технике передвижения различными способами;

знание и умение применять правила безопасности при занятиях флорболом правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузки на занятиях флорболом; умение применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием; умение подбирать спортивную одежду и обувь для занятий флорболом;

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности флорболиста, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного флорболиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

владение навыками взаимодействия в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»

Содержание модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования (1-4 класс)

Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене. Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол - 5 на 5 полевых игроков). Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры во флорбол. Основные правила соревнований игры во флорбол. Флорбольный словарь терминов и определений. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи. Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способы самостоятельной деятельности. Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения. Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками. Организация и

проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста. Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки». Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях флорболом: «Меткая клюшка», «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч – «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ног от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | 1-4 класс | | |
|--------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Количество часов | | |
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Развитие флорбола в России. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Правила игры во флорбол. | 1 | 1 | - |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 8 | - | 8 |
| 6. | Техника игры во флорбол. | 15 | - | 15 |
| 7. | Тактика игры в флорбол. | 7 | 1 | 6 |
| Итого: | | 34 | 5 | 29 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности занимающихся | Вид контроля | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------|--------------|---|---|--------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 1 | Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. | Соблюдать требования безопасности. Знать историю физической культуры и спорта. | Текущий | Сентябрь |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие флорбола. История и развитие флорбола в России. | Соблюдать требования безопасности. Знать историю и развитие флорбола и флорбола в России. | Текущий | Сентябрь |
| 3 | Теоретическая подготовка. | 1 | Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Соблюдать требования безопасности. Иметь навыки и знания гигиены. | Текущий | Сентябрь |
| 4 | Теоретическая подготовка. | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила игры во флорбол. | Соблюдать требования безопасности. Знать правила игры во флорбол. | Текущий | Сентябрь |
| 5 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низка). Положение рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) или одной рукой. Передвижение боком, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите. Игра «Внимание». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Октябрь |
| 6 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | ОРУ. Стойки флорболиста. Передвижение боком, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Октябрь |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|------------------------------------|---------|---------|
| 7 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | ОРУ. Стойки флорболиста. Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Розыгрыш мяча на средней линии. Эстафеты с клюшкой и мячом. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Октябрь |
| 8 | Удары по мячу.) | 1 | ОРУ. Удары по стоящему мячу с места и по катящемуся мячу. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Игра «Снайпер». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Октябрь |
| 9 | Удары по мячу. | 1 | ОРУ. Удары по стоящему мячу с места и по катящемуся мячу. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола, выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам (мишени). Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Ноябрь |
| 10 | Удары по мячу. | 1 | ОРУ. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Удар нажимом. Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, (мишени). Игра «Самый меткий». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Ноябрь |
| 11 | Удары по мячу. | 1 | ОРУ. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Удар нажимом. Удар подсечкой. Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Ноябрь |
| 12 | Удары по мячу. | 1 | ОРУ. Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Удар нажимом. Удар подсечкой. Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки. Броски с разных сторон. Игра «Попади в цель». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Ноябрь |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|------------------------------------|---------|---------|
| 13 | Остановка мяча. Передача мяча. | 1 | ОРУ. Прием мяча клюшкой. Прием мяча ногой (на месте и с поворотом в сторону). Подыгрывание себе туловищем. Обычная передача (по поверхности пола). Передачи мяча в парах, тройках. Игра «Гонка мячей». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Декабрь |
| 14 | Остановка мяча. Передача мяча. | 1 | ОРУ. Прием мяча клюшкой. Прием мяча ногой (на месте и с поворотом в сторону). Подыгрывание себе туловищем. Остановка прыгающего и летящего мяча на месте и в движении. Обычная передача (по поверхности пола). Передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Декабрь |
| 15 | Остановка мяча. Передача мяча. | 1 | ОРУ. Прием мяча клюшкой. Прием мяча ногой (на месте и с поворотом в сторону). Подыгрывание себе туловищем. Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения. Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию). Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Декабрь |
| 16 | Остановка мяча. Передача мяча. | 1 | ОРУ. Прием мяча клюшкой. Прием мяча ногой (на месте и с поворотом в сторону). Подыгрывание себе туловищем. Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения. Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над полом). Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию). Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Декабрь |
| 17 | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Имитация обводки игрока, стоя на месте и в движении (то же с броском по | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Январь |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|------------------------------------|---------|---------|
| | | | воротам). Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. | | | |
| 18 | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке и одной рукой. Ведение без отрыва клюшки от мяча. Ведение одной стороной лопасти, удерживая клюшку одной рукой, по большой дуге (круговое вращение). Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами). Обманное движение посредством резкой остановки. Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Январь |
| 19 | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке и одной рукой. Ведение без отрыва клюшки от мяча. Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе. Ведение с попеременными ударами по мячу ступнёй ноги и лопастью клюшки (по прямой линии или зигзагами). Обыгрыш соперника на противоходе (находясь спиной к защитнику). Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Январь |
| 20 | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке и одной рукой. Ведение без отрыва клюшки от мяча. Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе. Ведение с попеременными ударами по мячу ступнёй ноги и лопастью клюшки. Обманное движение посредством резкой остановки. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Отбор мяча ногой. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Февраль |
| 21 | Ведение мяча и обводка. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке и одной рукой. Обманные движения | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Февраль |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|------------------------------------|---------|---------|
| | Отбор мяча. | | (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Имитация обводки игрока, стоя на месте и в движении (то же с броском по воротам). Обманное движение посредством резкой остановки. Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта. Обыгрыш соперника на противоходе (находясь спиной к защитнику). Обманное движение посредством резкой остановки. Учебная игра. | | | |
| 22 | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. | 1 | ОРУ. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке и одной рукой. Обманное движение посредством резкой остановки. Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта. Обыгрыш соперника на противоходе (находясь спиной к защитнику). Обманное движение посредством резкой остановки. Отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Отбор мяча ногой. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Февраль |
| 23 | Игра вратаря | 1 | ОРУ. Правила игры вратаря. Техника вратаря. Ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Игра «Снайпер». | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Февраль |
| 24 | Игра вратаря | 1 | ОРУ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Игра «Ловкий вратарь». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Март |
| 25 | Игра вратаря | 1 | ОРУ. Совершенствование техники игры вратаря. Действия вратаря при выходе 1 в 1. Действия вратаря при буллите. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Март |
| 26 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 | ОРУ. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, бросок (удар) по воротам. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | | Март |

| | | | | | | |
|-------|---|---------|--|--|---------|--------|
| 27 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 | ОРУ. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, бросок (удар) по воротам. Учебная игра.. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | Апрель |
| 28 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Тактика свободного нападения. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Апрель |
| 29 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Позиционные нападения без изменения позиций. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3. Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Апрель |
| 30 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Позиционные нападения с изменением позиций. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3. Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Апрель |
| 31 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Защита ворот в игровых заданиях 1x2, 1x3, 2x3, 3x3. Эстафеты. Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Май |
| 32 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Игра в неполных составах (5x4, 4x4, 5x3, 4x3, 3x3 + вратари). Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Май |
| 33 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Игра «Цепочка». Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Май |
| 34 | Тактическая подготовка | 1 | ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра. | Знать и понимать тактические действия. | Текущий | Май |
| Итого | | 34 часа | | | | |

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список литературы

1. Быков А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16.
2. Быков А.В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009): история, статистика, результативность, рейтинг / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 11 (69). С. 19-23.
3. Быков А.В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 20-23.
4. Быков А.В. Кубок европейских чемпионов по флорболу: история, этапы развития, система розыгрыша / Быков А.В., Трухин Н.А., Сутугина Л.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 28-31.
5. Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / Быков А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50.
6. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015.
7. Быков А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват, отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016.
8. Быков А.В. Техника игры вратаря во флорболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019.
9. Быков А.В. Флорбол – командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97.
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. М.: Terra-Спорт, 2000. - 64 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

12. Комков А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 66-70.

13. Климберг Е.Е. Динамика физического развития юных спортсменок г. Архангельска на начальном этапе обучения игре в флорбол / Е.Е. Климберг, Н.И. Ишекова // Экология человека. 2009. № 8. С. 38-43.

14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

15. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.

16. Обучение дошкольников флорболу: методические рекомендации / [авт.-сост.: А. В. Быков и др.]. – Череповец: [ЧГУ], 2018.- 48 с.: ил., табл. – (Фонд президентских грантов).

17. Олин В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 7. - С. 26, 39-42.

18. Олин В.Н. Флорбол. Техника, тактика, методика тренировки: учебное пособие/ В.Н. Олин – часть 1. – СПб: издательство СПГУСЭ, 2007. – 100 с.

19. Олин В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе: монография / В.Н. Олин. Москва — Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 236 с.

20. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.М. Савин. М.: Академия, 2003. - 400 с.

21. Сутугина Л.Н. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие. – Северодвинск: РИО Севмашвтуза, 2011.- 42 с.

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта флорбол: приказ: [принят Минспортом России от 30.06.2021 № 486: зарегистрирован в Минюсте России 28.07.2021 № 64422]. - М.: Министерство спорта РФ, 2021. – 27 с.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.

Интернет- ресурсы

1. Иванов И. Флорбол – универсальная игра из хоккейного семейства // Наука и жизнь. - 1998. - № 3 // Сайт «Наука и жизнь» – URL: <http://www.nkj.ru/archive/articles/10433/>

2. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

3. Международная федерация флорбола <https://floorball.sport/>

4. Национальная федерация флорбола России <https://нффр.рф>

5. Программа для тренеров по флорболу для рисования технико-тактических упражнений <http://www.floorballcoaches.com/exercisedrawer/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ФЛОРБОЛУ

Атака - действия команды, направленные на забрасывание мяча в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает мяч, и кончается с потерей мяча, либо взятием ворот.

Автогол - гол, забитый игроком в собственные ворота.

Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

Борт - специальное ограждение флорбольной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем пола составляет 50 сантиметров.

Бросок - способ забросить гол в ворота соперника.

Буллит - штрафной бросок мяча. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени.

Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет клюшкой мяч хватом одной или двумя руками.

Вратарь — игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот, играет без клюшки.

Вратарская зона — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь.

Ворота - конструкция прямоугольной формы, куда направляют мяч, чтобы забить гол.

Гол (взятие ворот) - попадание мяча в ворота, при котором мяч полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

Голевой пас - передача мяча от игрока своей команды, в результате которой был забит гол.

Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких флорболистов запасными игроками.

Запасной игрок — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

Защита - организованные технико-тактические действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет мяч, и кончаются с отбором мяча, либо взятием ворот.

Защитник — игрок, основная функция которого – помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

Игра в большинстве/меньшинстве - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

Клюшка - спортивный снаряд для игры во флорбол, используемый для бросков, передач и введений мяча.

Линия ворот — линия шириной между стойками ворот.

Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку.

Линия середины поля — линия шириной 5 см, которая делит флорболную площадку на две равные части.

Маска - элемент экипировки вратаря, предназначенный для защиты головы.

Наколенник — специальное защитное средство от травм колена.

Налокотник — специальное защитное средство от травм локтя.

Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

Нарушение - несоблюдение правил игры во флорболе. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры во флорбол.

Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

Отбор мяча - переход мяча от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами.

Обводка (финт) - игровой прием (движения флорболиста), направленные на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации.

Пас или передача - важная составная часть действий игрока, в ходе которой мяч переправляется от игрока с мячом партнеру.

Передача мяча — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника.

Правила игры — установленный порядок ведения игры.

Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

Расстановка - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры.

Свисток судьи (сигнал звуковой) — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке.

Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке.

Скамейка запасных — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист).

Судья — лицо, следящее за соблюдением флорболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры.

Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы.

Сейв – отражённый, пойманный или заблокированный вратарём атакующий бросок или удар.

Тактика - это индивидуальные, групповые и командные действия, направленные на достижение конкретного результата в игре и зависящие от степени сопротивления соперника и результата, складывающегося по ходу матча.

Тактика атаки – это действия игроков, направленные на поражение ворот соперника. Их цель – вывод нападающего на ударную позицию.

Тактика защиты – это действия, направленные на отбор мяча у соперника, остановку нападающих и защиту ворот. Их цель – отобрать мяч у соперника и как можно скорее перейти в наступление.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тайм-аут - перерыв во флорболе, назначаемый по просьбе одной из команд.

Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей флорболиста.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Удар - способ забросить гол в ворота соперника, в ходе которой он непосредственно ударяет по мячу клюшкой.

Флорбол — это спортивная командная игра, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч передают от игрока к игроку специальными флорболными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число мячей в ворота соперника.

Флорбольная площадка - поверхность спортивного зала, ограниченная бортами, являющаяся местом проведения матчей по флорболу.

Флорболист – игрок команды (вратари, защитники, нападающие).

Щелчок - разновидность удара по мячу, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об пол перед мячом.

Экипировка флорболиста - специализированная одежда флорболиста.

РАЗМЕРЫ ФЛОРБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ И ОБОРУДОВАНИЯ

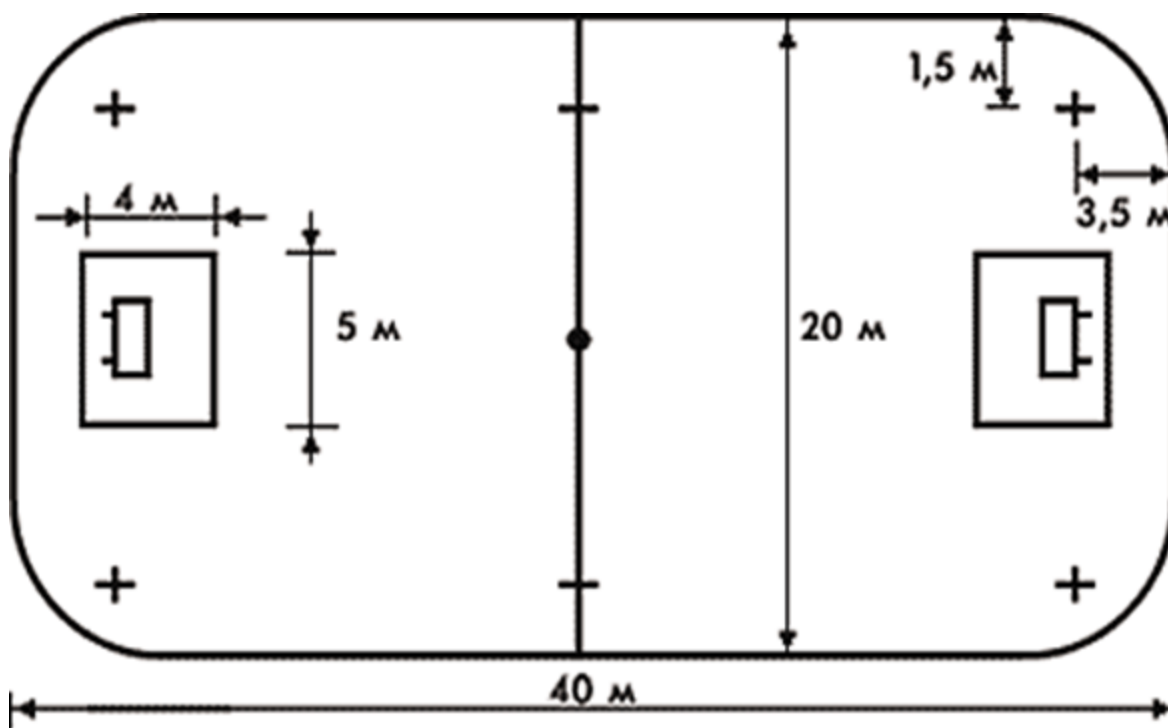


Рис. 1. Флорбольная площадка (схема)

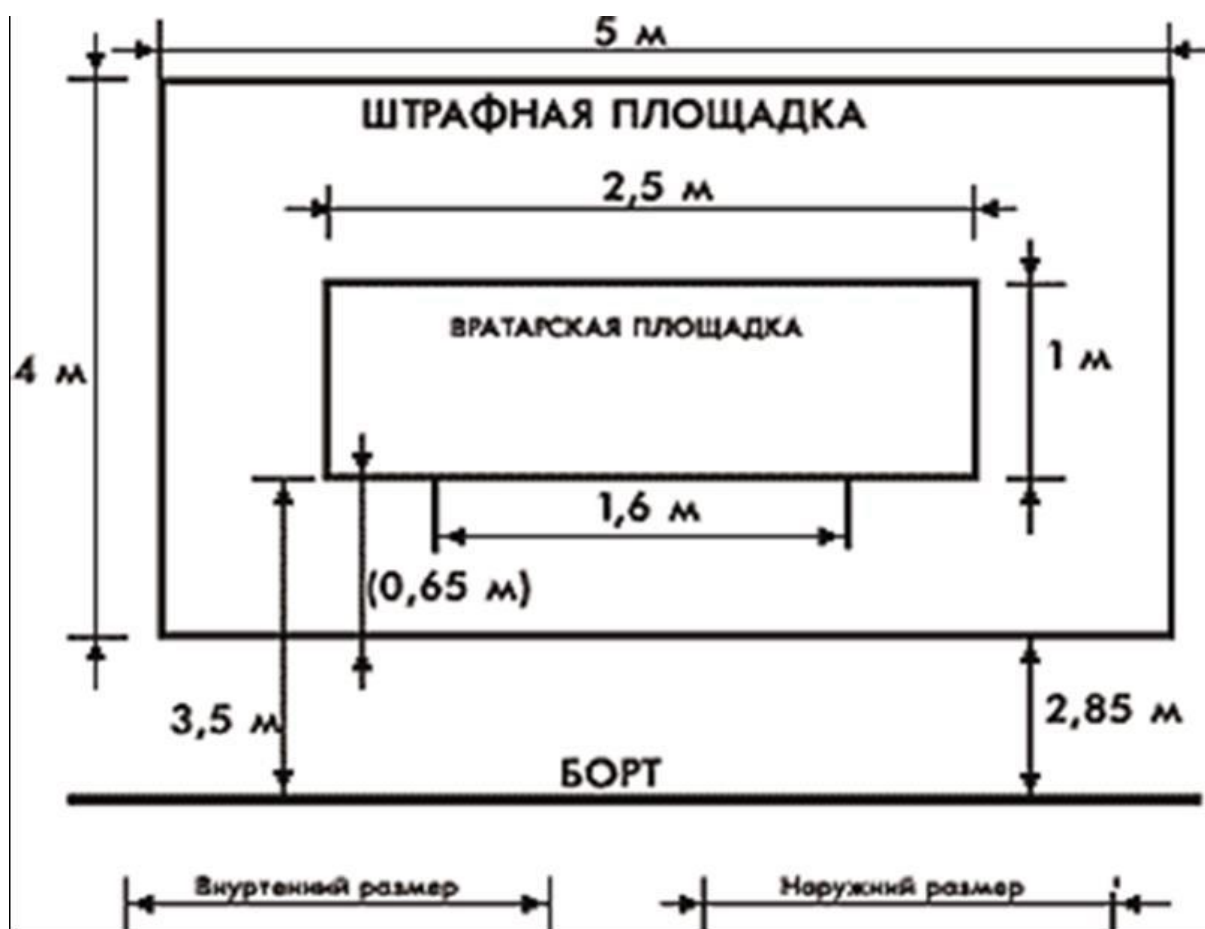


Рис. 2. Размер штрафной площадки во флорболе

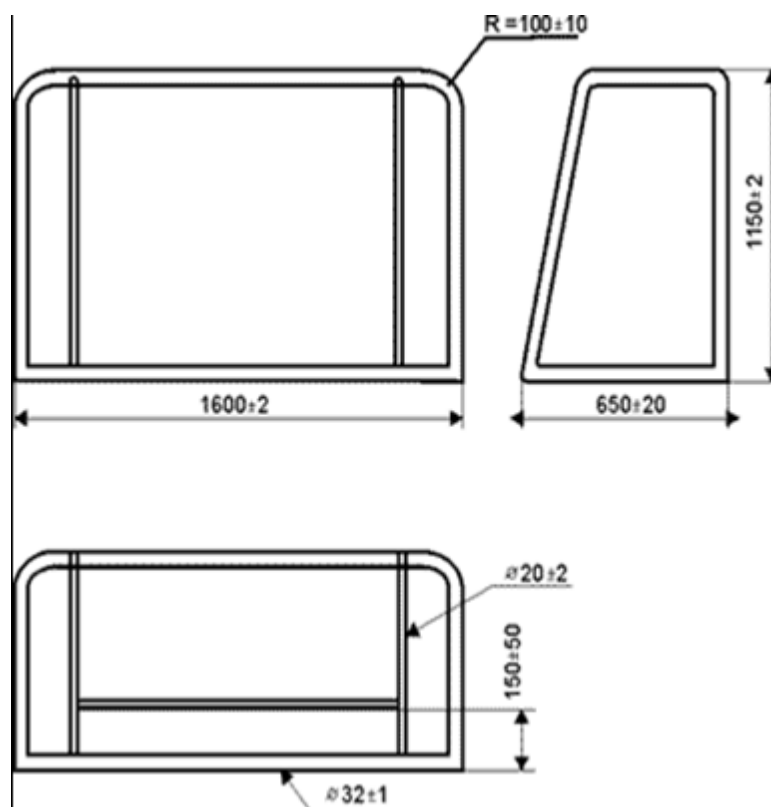


Рис. 3. Размеры стандартных флорбольных ворот

МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля

«Флорбол» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания по флорболу», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, динамика показателей, выраженных в сантиметрах, метрах, секундах, количестве раз, и выполнение домашних заданий.

При 5-балльной оценке для всех обучающихся установлены общедидактические критерии. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень знаний, умений, навыков, а также развития двигательных качеств обучающихся на определенном этапе обучения.

Оценивание знаний производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы (в т.ч. в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий, но данный метод рекомендуется использовать после значительных физических нагрузок) по следующим критериям:

| Оценка/ балл | Примерные требования к оценке знаний |
|-----------------|---|
| Отлично/5 | - обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя. |

| | |
|-----------------------|--|
| Хорошо/4 | - обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений). |
| Удовлетворительно/3 | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков. |
| 1 | Нет ответа или отказ от ответа |

Оценивание освоения раздела «Способы физкультурной деятельности» производится на основе выявления знаний, умений и навыков, включающих: приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой средствами флорбола, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки, гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности, соблюдение основ здорового образа жизни. Данный раздел соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности

практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока по следующим критериям:

| Оценка/балл | Примерные требования к оценке способов физкультурной деятельности |
|-----------------------|---|
| Отлично/5 | - обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги |
| Хорошо/ | - обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований). |
| Удовлетворительно/3 | - обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности. |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно». |
| 1 | -обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физкультурной деятельности. |

Оценивание освоения раздела «Физическое совершенствование» (оценивание двигательных умений и навыков) производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий, упражнений с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

При оценке и контроле за формированием двигательных умений и навыков обучающихся, помимо таких средств проверки, как отдельные упражнения, двигательные действия и их элементы, могут быть использованы

полосы препятствий или комплексы упражнений и двигательных действий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как оценка используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Двигательные умения и навыки рекомендуется оценивать оп следующим критериям

| Оценка/балл | Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков (физическое совершенствование) |
|-------------|---|
| Отлично/5 | - обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат |
| Хорошо/4 | - обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат. |

| | |
|-----------------------|---|
| Удовлетворительно/3 | - обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено. |
| 1 | Отказ от выполнения упражнения |

Примечание: При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности. В спортивных играх такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т.д.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-4 классов

| № | Контрольные упражнения |
|----|---|
| 1. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девочки) |
| 2. | Прыжок в длину с места, см |
| 3. | Бег 30 м, сек |
| 4. | Челночный бег 3 x 10 м, сек |
| 5. | Слаломный бег без ведения мяча с клюшкой в руках, сек |
| 6. | Слаломный бег с ведением мяча клюшкой, сек |
| 7. | Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 7 и 6), сек |

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 5-9 классов

| № | Контрольные упражнения |
|----|---|
| 1. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девочки) |
| 2. | Прыжок в длину с места, см |
| 3. | Бег 30 м, сек |
| 4. | Челночный бег 3 x 10 м, сек |
| 5. | Слаломный бег без ведения мяча с клюшкой в руках, сек |
| 6. | Слаломный бег с ведением мяча клюшкой, сек |
| 7. | Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 7 и 6), сек |
| 8. | Точность бросков мяча в цель с места, кол-во раз |

