

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМС
Руководитель ШМС:
 /Г.В.Ибадова/
Протокол № 3 от 25.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Большеколпанская СОШ»
 /И.П.Игнатьева/
Приказ № 197 от 26.08.2020г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа внеурочной деятельности: «Флорбол»

Класс: 8 - 9

Руководитель: Янькина Светлана Николаевна

2020 - 2021 учебный год

Рабочая программа «Флорбол» предназначена для реализации

в 2020/21 учебном году и разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75),(п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Направленность программы «Флорбол» физкультурно-спортивная

Актуальность программы «Флорбол»

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду.

- Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.
- Строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- 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.
- На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

Отличительные особенности программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры?

Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов.

Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

Влияние флорбола на развитие личности ребёнка

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств следует выделить *внимание, восприятие, волевые качества*.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под *объёмом внимания* понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об *интенсивности внимания*, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется *устойчивостью внимания*.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о *распределении и переключении внимания*.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом *восприятия*. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремлённости.

Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основной методики обучения флорболу детей – дошкольников является игровая форма проведения занятий, то есть в детский сад не в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личным интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Флорбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 13-14 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол»

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.

- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные способности обучаемых.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Флорбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю

- Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

-групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения и пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;

- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по флорболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой начальных видов ударов, передач;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

Содержание обучения

Тема 1. Введение.

История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Флорбоул или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История флорбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Правильный хват клюшки. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и бросков мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.
Практические занятия Имитация ударов и бросков. Броски и удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Календарно-тематическое планирование

1 четверть 12 часов

| №п/п | Дата | Тема | Количество часов | Примеание |
|----------------------------|------|--|------------------|--|
| 1-2. | | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Прыжки вперед с места, бег на выносливость. ОФП | 2ч | В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры. |
| 3-4. | | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. | 2ч | |
| 5-6. | | Теория: Варианты игры в большинстве. | 2ч | |
| 7-8. | | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. | 2ч | |
| 9-10. | | Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе. | 2ч | |
| 11-12. | | Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа. | 2ч | |
| 13-14. | | Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки. | 2ч | |
| 15-16. | | Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 2ч | 16 часов |
| 2 четверть 16 часов | | | | |
| 17-18. | | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений. | 2ч | |
| 19-20. | | Правила игры, соревнования, их организация и проведение. | 2ч | |
| 21-22. | | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений. | 2ч | |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|----|-----------------|
| 23-24. | | Правила хвата и использование его в игре. | 2ч | |
| 25-26. | | Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра. | 2ч | |
| 27-28. | | Прием и передача мяча в парах на месте. | 2ч | |
| 29-30. | | Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег. | 2ч | |
| 31-32. | | Прием и передача мяча в парах в движении. | 2ч | 16 часов |
| 3 четверть 22 часа | | | | |
| 33-34. | | Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией. | 2ч | |
| 35-36. | | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра. | 2ч | |
| 37-38. | | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра. | 2ч | |
| 39-40. | | Техника выполнения броска с места. Учебная игра. | 2ч | |
| 41-42. | | Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки. | 2ч | |
| 43-44. | | Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 2ч | |
| 45-46. | | Судейство игры, методика судейства. | 2ч | |
| 47-48. | | Методика перехода от медленной игры к быстрой. | 2ч | |
| 49-50. | | Игровые упражнения 5x4 и 4x3. | 2ч | |
| 51-52. | | Ведение мяча с ходу с броском по воротам. | 2ч | |
| 53-54. | | Ведение мяча с ходу с броском по воротам. | 2ч | 22 часа |
| 4 четверть- 22 часа | | | | |
| 55. | | Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x1. | 1ч | |
| 56. | | Выполнение тактической комбинации 2x1, 3x2 со сменой места. | 1ч | |
| 57. | | Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения. | 1ч | |
| 58. | | Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения. | 1ч | |
| 59. | | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 1ч | |

| | | | | |
|--------|--|---|----|-----------------|
| 60. | | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 1ч | |
| 61-62. | | Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой. | 2ч | |
| 63. | | Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1ч | |
| 64-65. | | Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3х9 м. Прыжки. | 2ч | |
| 66-67. | | Техника остановки мяча с последующими способами ведения. | 2ч | |
| 68. | | Соревнования | 1ч | 14 часов |

Всего :68 часов

Оценочные и методические материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Методическое обеспечение образовательной программы.

| № п/п | Разделы, темы | Формы занятия | Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал и техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-------|---|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола. | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии | Работа по вопросам |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | Беседа. Комбинированная | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой | Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки | Тест |
| 3. | Спортивный травматизм и его предупреждение | Беседа. Комбинированная | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи. | Доклад |
| 4. | Основы техники и тактики игры. | Комбинированная практическая | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи. | Контрольные упражнения |
| 5. | Методика обучения | Комбинированная, практическая | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи. | Практическая работа |
| 6. | Оборудование инвентарь и уход за ним | Беседа практическая | Словесный, наглядный, коллективно-групповой, | Ворота, клюшки, мячи. | Практическая работа |

| | | | | | |
|-----|---|----------------------|---|-----------------------|--|
| | | | индивидуальный | | |
| 7. | Психологическая подготовка | Беседа, практические | Словесный, групповой, индивидуальный | Фотографии | Практическая работа |
| 8. | Правила игры, соревнования, их организация и проведение | Практические беседа | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Тест |
| 9. | Общая и специальная физическая подготовка | Практические | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Ворота, клюшки, мячи. | Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность |
| 10. | Контроль подготовленности занимающихся | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Соревнования |
| 11. | Судейская практика | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упражнений. соревновательная деятельность |
| 12. | Контрольные упражнения и соревнования | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность |

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался флорбол?

10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?

2. Признаки переутомления?

3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

4. Спортивная одежда флорболиста?

5. Основные правила в флорболе?

6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?

2. Для чего нужен дневник самоконтроля?

3. Первая помощь при вывихе?

4. Из чего состоит флорбольный матч?

5. Какие дополнительные правила используются в игре ?

6. От чего зависит выбор тактики в игре?

7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.