

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка с элементами флорбола»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Стовбун Стефания Витальевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка с элементами флорбола**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2024 году.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Флорбóл или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Благодаря активной игре в флорбол дети становятся более выносливыми, сильными и быстрыми, а также учатся сосредотачиваться на задачах и работать в коллективе.

Программа сочетает в себе многообразие форм движений, в том числе и сложнокоординационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей школьного возраста.

Актуальность программы обусловлена тем, что она соответствует потребностям времени в рамках данной направленности, доступна в обучении вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду сравнительно малых затрат на спортивную форму и отсутствие ограничений по полу и возрасту. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие коммуникативных качеств личности.

Адресат программы: учащиеся 11- 15 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы Объём программы: 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 6 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития мотивации к систематическим занятиям физической культурой через обучение игре во флорбол.

Задачи:

1.Образовательные:

- сформировать навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, правил соревнования;
- сформировать знания о спортивной подготовке по флорболу в стране.
- обучать правилам спортивных и подвижных игр.

2.Развивающие:

- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость);
- развивать волевые, нравственные и психомоторные качества, определяющие формирование личности ребенка.

Воспитательные:

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство товарищества и коллективизма, взаимопонимания и ответственности;
- способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- сформировать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут использовать знания по истории развития флорбола в России; знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- будут знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.
- смогут выполнять элементы техники игры в флорбол.

Метапредметные результаты:

- приобретут умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- смогут находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- смогут овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.
- смогут выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности.

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- будут дисциплинированы, упорны в достижении поставленных целей;
- повысят уровень самостоятельности.
- приобретут интерес к физической культуре и спорту;
- смогут управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- будут активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

знать:

- историю развития флорбола в России;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;

- основные правила флорбола;
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приёмов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и в группах;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

Виды контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Контроль физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточный и итоговый. По окончании курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (Приложения № 2).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 8)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 4)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 6)

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы контроля
<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -историю развития флорбола в России; -правила составления упражнений для индивидуальной разминки; -комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп; -основные правила флорбола; -виды падений; - виды бросков и технику их выполнения; - основные правила при игре в обороне и атаке; -тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве. 	<ul style="list-style-type: none"> - опрос -наблюдения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальную разминку; - выполнять основные виды бросков; 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдения; -тестирование общей и специальной

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные виды приемов и ведения мяча; - выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в парах и группах; - выполнять броски из различных положений; - играть по правилам спортивных игр. 	физической подготовки; -участие в соревновательной деятельности учреждения
---	--

Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка		4	4		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1		опрос
1.2.	История развития флорбола в России	1	1		опрос
1.3.	Основные правила флорбола	1	1		опрос
1.4	Гигиенические основы знаний	1	1		
2.Двигательные умения и навыки . Развитие двигательных способностей. ОФП		216		212	
2.1.	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
2.2.	Гимнастика	18		18	наблюдение
2.3.	Эстафеты	9		9	наблюдение
2.4.	Спортивные и подвижные игры	54		54	наблюдение
2.5.	Элементы флорбола	99		99	наблюдение
3.Контрольные нормативы		4		4	тестирование
4.Итоговое занятие		1		1	наблюдение
ВСЕГО:		216	4	212	

Содержание

1.Теоретическая подготовка (4ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой (1ч)

Теория.

Техника безопасности. Знакомство с учащимися. Введение в программу. Правила поведения на учебном занятии. Обсуждение содержания занятий. Расписание занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

1.2.История развития флорбола в России (1ч)

Теория.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола в России.

1.3.Основные правила флорбола(1ч)

Теория.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Основные права и обязанности игроков.

1.3. Гигиенические основы знаний(1ч)

Теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закалывающих процедур, режим дня и двигательный режим.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (207ч)

2.1. Лёгкая атлетика(27ч)

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперёд, в длину с места, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

2.2. Гимнастика (18ч)

Практика.

Строевые упражнения, построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку; ловля мячей на месте, в прыжке, приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С короткой скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на согнутых руках.

2.3.Эстафеты (9ч)

Практика.

Эстафеты с бегом;

- Эстафета с прыжками;
- Эстафета с метанием;
- Эстафета с элементами спортивных игр;
- Эстафета с передачей предметов;
- Эстафета с переносом груза;
- Эстафета с согласованными действиями;
- Эстафета с упражнениями в равновесии;

2.4.Спортивные и подвижные игры (54 ч)

Практика.

Спортивные игры: «Волейбол», «Пионербол», «Футбол», «Баскетбол», «Мини футбол».

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Третий лишний», «Горячая картошка», «Запрещенное движение» .

2.5.Элементы флорбола (99ч)

Практика.

Элементы техники передвижения по игровой площадке полевого игрока во флорболе.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключиванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.

Приём: приём мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом

и ногой, прием летного мяча клюшкой.

Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.

Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Удар по мячу: заматающий, 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 ногой 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).

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперника и 24 стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение); групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;

- Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне;

- Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорный мяч,

свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности

3. Контрольные нормативы(4ч)

Практика.

Общая физическая подготовка:

-прыжок в длину с места;

-скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 5), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 2,3).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 4).

4. Итоговое занятие (1ч)

Практика.

Демонстрация знаний, умений, навыков. Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение:

Специализированный спортивный зал, учебный кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21.

Инвентарь и оборудование (Таблица 3)

Таблица 3

Наименование	Кол-во
Ворота флорбольные	2 шт.
Клюшка флорбольная	16 шт.
Секундомер	1 шт.
Корзина для мячей	1 шт.
Баскетбольный мяч	16 шт.
Футбольный мяч	4 шт.
Волейбольный мяч	16 шт.
Флорбольный мяч	16 шт.
Скакалка	16 шт.
Фишки (конусы)	20 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениям.

Методическая литература по основам физической культуры.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Основные педагогические технологии

- здоровье сберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного (разноуровневого) обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 4

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Дипломы	Отчёты
Наблюдение	Тестирование	Протоколы соревнований
Соревнования	Протоколы диагностики	

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
5. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
6. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
7. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

Интернет источники

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

Литература для учащихся:

1. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole>
2. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
3. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.

Приложения

к образовательной программе

«Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/

Таблица 8

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/

№ 2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 4	Тестирование теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 5	Протокол нормативов по ОФП и СФП для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 6	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся» по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 7	Протокол тестирования теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 8	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 9	План воспитательной работы для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 10	План работы с родителями учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/
№ 11	План методической работы педагога дополнительного образования по программе «Общая физическая подготовка с элементами флорбола» 1 года обучения /стартовый уровень/

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: «Азбука спорта»

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий:

Место проведения – МБОУ «Гимназия»

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы З А Н Я Т И Й								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретическая подготовка	4									
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1								
История развития флорбола в России	1	1								
Основные правила флорбола	1		1							
Гигиенические основы знаний	1							1		
2.Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП	207									
Лёгкая атлетика	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Эстафеты	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Элементы флорбола	99	10	15	14	10	8	12	11	12	7
3.Контрольные нормативы	4				2				2	
4.Итоговое занятие	1									1
Всего часов:	216	24	28	26	24	20	24	24	26	20