

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования – Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебrenникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## «Флорбол»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст обучающихся 7 - 14 лет

Срок реализации программы – 3 года

**Разработчик:**

Лазарев Михаил Григорьевич  
*педагог дополнительного  
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1.Пояснительная записка.....                               | 3         |
| 1.2.Цель и задачи программы.....                             | 7         |
| 1.3.Содержание программы .....                               | 8         |
| 1.4.Планируемые результаты и способы их определения.....     | 27        |
| <b>2.Комплекс организационно-педагогических условий.....</b> | <b>28</b> |
| 2.1. Календарно учебный график.....                          | 28        |
| 2.2.Условия реализации программы .....                       | 28        |
| 2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....    | 31        |
| <b>Список литературы.....</b>                                | <b>32</b> |
| <b>Приложения.....</b>                                       | <b>35</b> |

# 1.Комплекс основных характеристик программы

## 1.1.Пояснительная записка

**Флорбóл** (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Начать играть во флорбол легко. Этот вид спорта, в отличие от хоккея, не требует больших финансовых затрат. Не нужно дорогое специальное снаряжение, достаточно одной клюшки. Также не нужны никакие специальные навыки или опыт занятий спортом: новичку достаточно просто освоить основные правила и приемы игры. Флорбол – это, прежде всего, двигательная активность и позитив, а не спорт высоких достижений. Конечно, начинающим игрокам потребуются навыки владения мячом, нанесения удара и передачи. Но во флорбол одинаково успешно играют и девочки, и мальчики, поэтому физические преимущества игрока здесь не имеют значения. Скорость игрока тоже не главное оружие, мяч быстрее. А главное, что играть можно на любой подходящей площадке и не только в помещении.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Флорбол»

**Программа «Флорбол» актуальна, так как:**

**1. Разработана в соответствии** со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

**2. Отвечает потребностям** родителей в физическом и личностном развитии детей, так как регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. А такие воспитательные аспекты физической культуры, как вежливость и самодисциплина, приветствуются родителями.

Программа составлена на основе программы «Флорбол для школьников» П.Н. Верещагина, Сыктывкар, 2016 год. Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Обучение по программе основывается на принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Срок реализации программы** – 3 года, 52 учебных недели в год.

**Общее количество часов** – 624 часа (1 - 3 год обучения – 208 часов в год)

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут для 1-3 года обучения.

**Адресат программы** - мальчики и девочки 7 -14 лет. Прием на обучение по программе «Флорбол» осуществляется без предъявления требований к уровню образования и способностям, но при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Группы формируются из 12-15 обучающихся первого года обучения, 10-12 человек - второго и третьего года обучения.

Данная программа предполагает наличие разновозрастных и разноуровневых групп. Такой подход дает преимущества в учебном процессе, так как дети дополняют друг друга: старшие руководят младшими, делятся умением, в свою очередь младшие дети набираются опыта у старших и делятся своей непосредственностью, фантазией. На занятиях предполагаются групповые, комбинированные задания, основанные на общей идее и взаимодействии всех членов группы. Возраст обучающихся является сенситивным (благоприятным) для развития и совершенствования основных двигательных способностей человека.

Содержание программы составлены по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

- Стартовый – 1 год обучения;
- Базовый – 2-3 год обучения;

**Форма обучения** – очная.

Предусмотрены **формы занятий** – групповые теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части. Кроме того применяются проектные технологии. Для зачетных занятий предусмотрены соревнования, выполнение тестов и сдача нормативов.

**Виды занятий** - тренировка, мастер-класс, соревнования, подвижные командные игры. Реализация программы осуществляется круглогодично. В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам. Для перевода на следующий год обучения проводится аттестация обучающихся по контрольным нормативам (Приложение).

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель программы** - развитие физических и личностных качеств обучающихся средствами занятий флорболом

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучать техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучать правилам игры;
- обучать комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучать основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- обучать вести дневник самонаблюдения;
- обучать основным правилам судейства и жестам судей;

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества, выносливость, двигательные умения и навыки;
- развивать начальные навыки планирования собственной деятельности и самоанализа своих результатов;
- побуждать к участию в физкультурных мероприятиях, соревнованиях, играх, проектах, конкурсах
- развивать произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитывать пунктуальность и самостоятельность;
- воспитывать дисциплину, целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план. 1 год обучения**

| № | Содержание темы   | Количество часов |                       |                      | Формы (аттестации) контроля     |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------|
|   |   | всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |                                 |
| 1 | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности | 2                | 2                     | -                    | опрос                           |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль                 | 10               | 10                    | -                    | опрос                           |
| 3 | ОФП-развитие физических качеств   | 60               | 4                     | 56                   | Сдача нормативов                |
| 4 | Специальная подготовка  | 40               | 3                     | 37                   | Тесты, нормативы                |
| 5 | Тактическая подготовка  | 40               | 5                     | 35                   | Тест, наблюдение                |
| 6 | Техническая подготовка  | 50               | 5                     | 45                   | тесты                           |
| 7 | Контрольные испытания.  | 6                | 1                     | 5                    | Открытое занятие. Соревнования. |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>208</b>       | <b>30</b>             | <b>178</b>           |                                 |

**Содержание программы**

**Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Правила соревнований. Техника безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

## **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

**Теория.** Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

## **Тема 3. ОФП.**

**Теория.** ОФП - развитие всех физических качеств и функционала организма. Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

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

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

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

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка:**

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

**Практика.** Выполнение прыжковых упражнений:

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

Выполнение беговых упражнений:

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

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами:

сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

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

Отработка выполнения упражнений на скорость:

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

- кроссовая подготовка на 1500 м ;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- остановка и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Хвостики», «Отруби хвост дракону», интеллектуальные игры и упражнения.

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

Тестирование.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

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

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

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в зоне атаки– 3х0, 2х1, 3х1;
- тактика игры в обороне– игровые схемы 1х2, 1х3;
- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

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

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- видение игровой ситуации
- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;

- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

## **Тема 6. Техническая подготовка**

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

**Практика.** Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- Дриблинг мяча на короткой дистанции и широкой;

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

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

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

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

### **7. Тема. Контрольные испытания, соревнования.**

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

**Практика.** Сдача контрольных нормативов. Игры, соревнования.

#### **Учебный (тематический) план 2 год обучения**

| № | Содержание темы   | Количество часов |                       |                      | Формы (аттестации) контроля |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
|   |   | всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |                             |
| 1 | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности | 2                | 2                     | -                    | опрос                       |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль                 | 10               | 10                    | -                    | опрос                       |
| 3 | ОФП-развитие физических качеств   | 60               | 4                     | 56                   | Сдача нормативов            |
| 4 | Специальная подготовка  | 40               | 2                     | 38                   | Тесты, нормативы            |
| 5 | Тактическая подготовка  | 40               | 2                     | 38                   | Тест. Наблюдение            |
| 6 | Техническая подготовка  | 50               | 4                     | 56                   | тесты                       |
| 7 | Контрольные испытания.  | 5                | 1                     | 4                    | Открытое занятие.           |

|  |               |            |           |            |               |
|--|---------------|------------|-----------|------------|---------------|
|  |               |            |           |            | Соревнования. |
|  | <b>ИТОГО:</b> | <b>208</b> | <b>25</b> | <b>183</b> |               |

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Техника безопасности на занятиях. Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория.* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Инструкции. Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 3. ОФП**

*Теория.* Развитие всех физических качеств и функционала организма. Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

- прыжки на одной ноге и со сменой положения ног;

- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног, скрестный, захлест.

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

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

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка:**

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

**Практика.** Выполнение прыжковых упражнений:

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

Выполнение беговых упражнений:

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

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

Выполнение упражнений с элементами падения:

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

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- остановка и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Хвостики», «Отруби хвост дракону», интеллектуальные игры и упражнения.

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

Тестирование.

### **Тема 5. Тактическая подготовка**

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

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

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в зоне атаки– 3х0, 2х1, 3х1;
- тактика игры в обороне– игровые схемы 1х2, 1х3;
- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

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

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- видение игровой ситуации
- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

### **Тема 6. Техническая подготовка:**

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

Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- дриблинг мяча на короткой дистанции и широкой;
- стоя на месте в борт;
- с двух, трех шагов в борт;
- в движении;
- после передачи стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

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

- поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;
- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;
- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;

- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;
- ведение мяча боком левым, правым и спиной вперед;
- отработка технических приемов в парах и группах;
- начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2.

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

## **Тема 7. Контрольные испытания, соревнования**

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

**Практика.** Сдача контрольных нормативов. Игры, соревнования.

### **Учебный (тематический) план 3 год обучения**

| № | Содержание темы   | Количество часов |                       |                      | Формы (аттестации) контроля |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
|   |   | всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |                             |
| 1 | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности | 2                | 2                     | -                    | опрос                       |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль                 | 6                | 6                     | -                    | опрос                       |
| 3 | ОФП-развитие  | 50               | 4                     | 56                   | Сдача нормативов            |

|   |                           |            |           |            |   |
|---|---------------------------|------------|-----------|------------|---|
|   | физических качеств        |            |           |            |   |
| 4 | Специальная подготовка    | 40         | 2         | 38         | Тесты,<br>нормативы                       |
| 5 | Тактическая подготовка    | 50         | 4         | 46         | Тест.<br>наблюдение                       |
| 6 | Техническая подготовка    | 50         | 4         | 46         | тесты                                     |
| 7 | Контрольные<br>испытания. | 10         | 1         | 9          | Открытое<br>занятие.<br>Соревновани<br>я. |
|   | <b>ИТОГО:</b>             | <b>208</b> | <b>23</b> | <b>185</b> |   |

## Содержание программы

### 3 года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт как средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила техники безопасности в зале и на соревнованиях.

#### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория.* Гигиенические требования к месту проведения занятий. Инструкции на местах занятий.

Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Медицинская аптечка. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви. Соблюдение режима дня, соблюдение питания, гигиены тела, самоконтроль - положительные факторы для достижения высоких результатов в спорте и укрепления здоровья.

#### **Тема 3. ОФП**

**Теория.** Развитие всех физических качеств и функционала организма. Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

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

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

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

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

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

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

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

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

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;

- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

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

Тестирование.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка:**

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

**Практика.** Выполнение прыжковых упражнений:

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

Выполнение беговых упражнений:

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

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

Выполнение упражнений с элементами падения:

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

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 3000 м;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- остановка и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Хвостики», «Отруби хвост дракону», интеллектуальные игры и упражнения.

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

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

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

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

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в зоне атаки – 3х0, 2х1, 3х1;
- тактика игры в обороне – игровые схемы 1х2, 1х3;
- тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5х4;
- тактика игры в численном меньшинстве – игровая схема 4х5.

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

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- видение игровой ситуации
- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно-тренировочные игры. Тестирование.

## **Тема 6. Техническая подготовка:**

**Теория.** Классификация бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой с не удобной руки). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- дриблинг мяча на короткой дистанции и широкой;
- стоя на месте в борт;
- с двух, трех шагов в борт;

- в движении;
- после передачи, стоя на месте;
- после передачи в движении;
- с ходу, после передачи партнера.

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

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

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно-тренировочные игры. Тестирование.

## **Тема 7. Контрольные испытания, соревнования**

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

**Практика.** Сдача контрольных нормативов. Игры, соревнования.

## 1.4. Планируемые результаты и способы их определения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

### *Личностные результаты:*

- сформировано понимание о необходимости систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- воспитана дисциплина,
- развита выносливость,
- развита целеустремленность,
- сформированы начальные навыки самостоятельности.

### *Метапредметные результаты:*

- развито внимание, глазомер;
- сформированы начальные навыки планирования собственной деятельности и самоанализа своих результатов,
- участвует в физкультурных мероприятиях, соревнованиях, играх, проектах, конкурсах

### *Предметные результаты:*

#### *Знает:*

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о правильности выполнения физических упражнений.
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве

#### *Умеет:*

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения;
- играть в команде, взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в паре и группах;
- оказывать первую помощь;

**Результаты освоения программы** определяются следующими способами:

- текущий контроль знаний в форме устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в форме наблюдения за самостоятельной работой;
- тематический контроль умений и навыков по итогам изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья;
- беседы,
- выполнение контрольных упражнений (тестов).

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023 – 2024 уч. год

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |  |
|-------|---|--|
| 1     | Количество учебных недель                         | 52   |
| 2     | Количество учебных дней                           | 104  |
| 3     | Количество часов в неделю                         | 4  |
| 4     | Количество часов                                  | 208  |
| 5     | Начало занятий                                    | 15 сентября  |
| 6     | Выходные дни                                      | 31.12 – 09.01  |
| 7     | Каникулы  | <i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i> |
| 8     | Окончание учебного года                           | 31 августа   |

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Информационно-методические условия:*

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения навыков ОФП.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Основные методы обучения:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).
- соревновательный, игровой.
- методы развития физических качеств.

**Педагогические технологии,** элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции «Флорбол»:

**Технология личностно-ориентированного обучения** – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

**Технология коллективного творческого дела** рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

**Технология «создания ситуации успеха»** – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

**Игровая технология** – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

**Информационные технологии** – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства (видео материалы соревнований высокого уровня, мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций).

**Дистанционные технологии** – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельная подготовка детей, при помощи видео платформы «Zoom», мобильного сервиса «What's Up»

#### ***Информационное обеспечение:***

- Наличие персонального сайта - [hk.olimp.96.lt](http://hk.olimp.96.lt)
- Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП.

### ***Материально-технические условия:***

- Спортивная площадка и спортивный зал.
- Спортивный инвентарь, снаряды (малые мячи -10-12 шт., скакалки -8 шт., фишки-10 шт, футбольные мячи -5 шт., манишки -10шт., клюшки для флорбола у каждого игрока, мячи для флорбола - 20 шт., защитная экипировка вратаря;
- наглядные пособия: плакаты, фотографии.

### ***Кадровые условия:***

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку

### ***Формы аттестации и контроля***

По окончании учебного года при переводе на следующий период обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. По окончании курса обучения осуществляется итоговый контроль. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- сдача зачета на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;

## **2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы**

Формы контроля: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), нормативов. Итоговая аттестация по командным видам спорта: игры, соревнования, тесты.

## Список литературы

### **Нормативно – правовая:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее СанПиН);
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г.
7. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Устав МАУ ДО - Дом детства и юношества г. Екатеринбурга.
9. Программа развития МАУ ДО - Дом детства и юношества.

### **Специальная литература:**

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и

доп. – М.: ФиС, 2011. – 109 с., ил.

2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с.

3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013. – 176 с.: ил.

4. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2015. - 214с.

5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2011. – 166 с.

6. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.

7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - \_Волгоград: Учитель, 2011.- 185 с.

8. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,

9. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с

21.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>

### **Литература для детей и родителей:**

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2009.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: ФиС, 2016. – 89 с.
5. Щепкина Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016. – 106 с.

**Контрольные нормативы секции флорбола**

**МАУ ДО - Дом Детства и юношества**

Результаты нормативов (в мониторинге) определяются в % соотношении

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): первый год обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно-(25-45%) |
| 4-5               | 2-3            | 1                          |

Подтягивание на перекладине(кол-во раз): второй год обучения

|                   |                |                           |
|-------------------|----------------|---------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно(25-45%) |
| 6                 | 4-5            | 1-2                       |

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): третий год обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 6-7               | 4-5            | 2-3                        |

Прыжки в длину с места (см.), земля. Группа первого года обучения .

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.70              | 1.65           | 1.60                       |

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа второго года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.75              | 1.70           | 1.65                       |

Прыжки в длину с места (см.), земля. Группа третьего года обучения .

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.80              | 1.75           | 1.70                       |

Челночный бег 6X9 м (сек.). Группа первого года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 21                | 23             | 25                         |

Челночный бег 6X9 м (сек.). Группа второго года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 20                | 21             | 23                         |

Челночный бег 6X9 м (сек.). Группа третьего года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 19                | 20             | 22                         |

Бросок клюшкой (малого мяча) на точность с расстояния метров (кол.-во попаданий в створ ворот из 3-х бросков)

Для групп первого-8 м, второго -9м, третьего -10 м года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 3                 | 2              | 1                          |

Бег : 300 метров (мин./сек.). Группа первого года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.20              | 1.25           | 1.30                       |

Бег : 500 метров (мин./сек.). Группа второго года обучения

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.40              | 1.45           | 1.55                       |

Бег : 500 метров (мин./сек.) Группа третьего года обучения .

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 1.35              | 1.40           | 1.50                       |

Бег на коньках спиной вперёд сек. (36 метров).

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| 10                | 10.5           | 11                         |

Флорбол. Броски на точность (попадания в цель ,кол-во раз- 5 ).Группа 1 –го года .

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| 3                 | 2              | 1                          |

Флорбол. Группа второго года обучения.

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| 4                 | 3              | 2                          |

Флорбол .Группа третьего года обучения.

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| 4                 | 3              | 2                          |

Флорбол: Для всех групп дистанция для броска на точность увеличивается с 6 метров до 18 метров.

Результаты нормативов (в мониторинге) определяются в % соотношении по количеству обучающихся в группе.

Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч. Результат измеряется в см. Необходимо максимально вытянуть кисти рук вперед по линиям разметки. Для мальчиков и девочек разные нормативы<sup>1</sup>

3 год

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 14 см             | 13 см          | 12 см                      |

2 год

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 10 см             | 8 см           | 5 см                       |

1 год

|                   |                |                            |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно (25-45%) |
| 9 см              | 7 см           | 3-4 см                     |

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.) . Группа первого года обучения

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 18      | 13     | 5                 |

Отжимание в упоре лежа. Группа второго года обучения .

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 20      | 18     | 9                 |

Отжимание в упоре лежа. Группа третьего года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 21      | 19     | 13                |

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.) . Группа первого года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 18      | 15     | 10                |

Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.) .  
Группа второго года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 20      | 18     | 14                |

Поднимание туловища из положения лежа(кол-во раз за 30 сек.) .  
Группа третьего года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 22      | 20     | 18                |

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях( кол-во раз за единицу времени 30 сек.). Группа первого года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 9       | 7      | 5                 |

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях( кол-во раз за единицу времени). Группа второго года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 11      | 9      | 7                 |

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях( кол-во раз за единицу времени). Группа третьего года обучения .

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 12      | 10     | 8                 |

**Сводный результат освоения предметных компетенций**

| ФИ обучающегося | Критерии                |               |                |               |                               |               | ср.балл        |               | Уровень освоения ДОП (%) |
|-----------------|-------------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------|
|                 | Общезначительные навыки |               | Теория         |               | Специальные физические навыки |               | начало уч/года | конец уч/года |                          |
|                 | начало уч/года          | конец уч/года | начало уч/года | конец уч/года | начало уч/года                | конец уч/года |                |               |                          |
|                 |                         |               |                |               |                               |               |                |               |                          |
|                 |                         |               |                |               |                               |               |                |               |                          |
|                 |                         |               |                |               |                               |               |                |               |                          |
| средний балл    |                         |               |                |               |                               |               |                |               |                          |

**Оценочная шкала:**

- 1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);
- 2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);
- 3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);
- 4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

## Индивидуальная карта формирования социально-значимых компетенций

обучающегося \_\_\_\_\_

| критерий                                       | 1 г/о (балл)              |                          | Урове<br>нь<br>освое<br>ния<br>прогр<br>аммы<br>(%) | 2 г/о (балл)              |                          | Уров<br>ень<br>осво<br>ения<br>прог<br>рамм<br>ы<br>(%) | 3 г\о(балл)               |                          | Уров<br>ень<br>осво<br>ения<br>прог<br>рамм<br>ы<br>(%) |                           |                          | Урове<br>нь<br>освое<br>ния<br>прогр<br>аммы<br>(%) |                           |                 | Уровень<br>освоения<br>программ<br>ы (%) |
|--|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------|-----------------|--|
|  | нача<br>ло<br>уч/го<br>да | коне<br>ц<br>уч/го<br>да |   | нача<br>ло<br>уч/го<br>да | коне<br>ц<br>уч/го<br>да |   | нача<br>ло<br>уч/го<br>да | коне<br>ц<br>уч/го<br>да |   | нача<br>ло<br>уч/го<br>да | коне<br>ц<br>уч/го<br>да |   | нача<br>ло<br>уч/го<br>да | конец<br>уч/год |  |
| Умение планировать, самооценка, самоанализ     |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |
| Самостоятельность, дисциплина, ответственность |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |
| Коммуникативные навыки                         |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |
| Потребность в ЗОЖ                              |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |
| Трудолюбие                                     |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |
| средний балл                                   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                          |   |                           |                 |  |

**Оценочная шкала:** **1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

**2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

**3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);

**4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025