

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

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
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
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	28
2.1. Календарно учебный график.....	28
2.2.Условия реализации программы	28
2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....	31
Список литературы.....	32
Приложения.....	35

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.
	ИТОГО:	208	30	178	

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.
	ИТОГО:	208	25	183	

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, нормативы
5	Тактическая подготовка	50	4	46	Тест. наблюдение
6	Техническая подготовка	50	4	46	тесты
7	Контрольные испытания.	10	1	9	Открытое занятие. Соревновани я.
	ИТОГО:	208	23	185	

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 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.

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
- 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 нормативы¹

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 нь освое ния прогр аммы (%)	2 г/о (балл)		Уров ень осво ения прог рамм ы (%)	3 г\о(балл)		Уров ень осво ения прог рамм ы (%)			Урове нь освое ния прогр аммы (%)			Уровень освоения программ ы (%)
	нача ло уч/го да	коне ц уч/го да		нача ло уч/го да	коне ц уч/го да		нача ло уч/го да	коне ц уч/го да		нача ло уч/го да	коне ц уч/го да		нача ло уч/го да	коне ц 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