

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Флорбол» на 2023-2024 учебный год**

Группа: 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 1

Количество часов в неделю: 2 (2 по 40 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы:

Зимние каникулы: 31.12.2023 – 08.01.2024

Праздничные дни: 6 ноября, 23 февраля, 8 марта, 29, 30 апреля, 1, 8-9 мая

Продолжительность учебного года: с 1 сентября 2023 – по 26 мая 2024

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.	сентябрь	04	Учебно-тренировочная	2 час	Введение Техника безопасности.	Тестирование, опрос
					Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.	
					Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	
2.					История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	Беседа, Тестирование, опрос
					Спортивный травматизм и его предупреждение.	
3.	сентябрь	11	Учебно-	2 час	Оборудование, инвентарь	Беседа, опрос,

	брь		тренировочная		и уход за ним.	
4.					Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Разыгрывание
5.	сентябрь	18	Учебно-тренировочная	2 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	Упражнения
6.					Общесфизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	Разыгрывание
7.	сентябрь	25	Учебно-тренировочная	2 час	Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча.	Разыгрывание
8.					Ведение мяча различными способами.	Упражнения
9.	октябрь	2	Учебно-тренировочная	2 час	Прием и передача мяча на месте.	Упражнения
10.					Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	Разыгрывание
11.	октябрь	9	Учебно-тренировочная	2 час	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Упражнения
12.					Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Разыгрывание Упражнения
13.	октябрь	16	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения удара, броска по мячу.	Упражнения
14.					Правила хвата и использование его в игре.	Упражнения Разыгрывание
15.	октябрь	23	Учебно-тренировочная	2 час	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Упражнения
16.					Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Упражнения
17.	октябрь	30	Учебно-	2 час	Имитация выполнения	Упражнения

	рь		тренировочная		удара. Имитация перемещений.	
18.					Правила хвата и использование его в игре.	Упражнения
19.	ноябрь	03	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	Упражнения
20.					Прием и передача мяча в парах на месте.	Упражнения Разыгрывание
21.	ноябрь	13	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	Упражнения
22.					Прием и передача мяча в парах в движении.	Упражнения
23.	ноябрь	20	Учебно-тренировочная	2 час	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	Упражнения
24.					Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	Разыгрывание
25.	ноябрь	27	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	соревнование
26.					Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Упражнения Разыгрывание
27.	декабрь	4	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Упражнения Разыгрывание
28.					Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	Упражнения
29.	декабрь	11	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	Упражнения
30.					Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	Упражнения
31.	декабрь	18	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема и остановки мяча корпусом.	Разыгрывание
32.					Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	Упражнения
33.	декабрь	25	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	Разыгрывание

34.					Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	Упражнения
35.	январь	15	Учебно-тренировочная	2 час	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	Разыгрывание
36.					Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3х9 м. Прыжки.	Упражнения
37.	январь	22	Учебно-тренировочная	2 час	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	Разыгрывание
38.					Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование
39.	январь	29	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	Упражнения
40.					Теория: Варианты игры в большинстве.	Упражнения Беседа, опрос,
41.	февраль	5	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	Упражнения
42.					Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе.	Разыгрывание
43.	февраль	12	Учебно-тренировочная	2 час	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	Упражнения
44.					Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки	Упражнения
45.	февраль	19	Учебно-тренировочная	2 час	Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Упражнения
46.					Судейство игры, методика судейства.	Беседа, опрос,
47.	февра	26	Учебно-	2 час	Методика перехода от	Упражнения

	ль		тренировочная		медленной игры к быстрой.	
48.					Игровые упражнения 5x4 и 4x	Разыгрывание
49.	март	4	Учебно-тренировочная	2 час	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	Разыгрывание
50.					Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	Разыгрывание
51.	март	11	Учебно-тренировочная	2 час	Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x	Разыгрывание
52.					Выполнение тактической комбинации 2x1, 3x2 со сменой места.	Разыгрывание
53.	март	18	Учебно-тренировочная	2 час	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	Упражнения
54.					Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	Разыгрывание
55.	март	25	Учебно-тренировочная	2 час	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра	Разыгрывание
56.					Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	Упражнения
57.	апрель	1	Учебно-тренировочная	2 час	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	Разыгрывание
58.					Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Разыгрывание
59.	апрель	8	Учебно-тренировочная	2 час	Психологическая подготовка спортсмена.	Беседа, опрос,
60.					Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание,	Упражнения

					выпрыгивание из низкого приседа.	
61.	апрел ь	15	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	Разыгрывание
62.					Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	Упражнения
63.	апрел ь	22	Учебно-тренировочная	2 час	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	Упражнения
64.					Длинная обводка стоек по большой дуге.	Упражнения
65.	май	6	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения короткой обводки.	Упражнения
66.					Тактика игры атакующего. Учебная игра.	Разыгрывание
67.	май	13	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения силовой обводки.	Упражнения
68.					Судейство игры, методика судейства.	Беседа, опрос,
69.	май	20	Учебно-тренировочная	2 час	Контроль подготовленности занимающихся.	Упражнения
70.					Контроль подготовленности занимающихся.	Упражнения
71.	май	24	Учебно-тренировочная	2 час	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование
72.					Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование

Педагог дополнительного образования Хренова Татьяна Александровна

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе**

«Флорбол» на 2023-2024 учебный год

Группа:2

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю:1

Количество часов в неделю: 2 (2 по 45 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы:

Осенние каникулы: 28.10.2023 – 05.11.2023 (9 дней)

Зимние каникулы: 31.12.2023 – 08.01.2024 (15 дней)

Весенние каникулы:25.03.2024 – 02.04.2024 (11 дней)

Праздничные дни: 6 ноября,23 февраля,8 марта, 29,30 апреля, 1,8-9 мая

Продолжительность учебного года: с 1 сентября 2023 – по 26 мая 2024

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
-------	-------	-------	---------------	--------------	--	--

1	сентябрь	07	Учебно-тренировочная	2 час	Введение Техника безопасности, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Тестирование, опрос
					История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	
2					Спортивный травматизм и его предупреждение.	Беседа, Тестирование, опрос
3	сентябрь	14	Учебно-тренировочная	2 час	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	Беседа, опрос,
4					Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Разыгрывание
5	сентябрь	21	Учебно-тренировочная	2 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.	Упражнения
6					Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	Разыгрывание
7	сентябрь	28	Учебно-тренировочная	2 час	Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча.	Разыгрывание
8					Ведение мяча различными способами.	Упражнения
9	октябрь	05	Учебно-тренировочная	2 час	Прием и передача мяча на месте.	Упражнения
10					Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	Разыгрывание
11	октябрь	12	Учебно-тренировочная	2 час	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Упражнения

12					Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	Разыгрывание Упражнения
13	октябрь	19	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения удара, броска по мячу.	Упражнения
14					Правила хвата и использование его в игре.	Упражнения Разыгрывание
15	октябрь	26	Учебно-тренировочная	2 час	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Упражнения
16					Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	Упражнения
17	ноябрь	02	Учебно-тренировочная	2 час	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	Упражнения
18					Правила хвата и использование его в игре.	Упражнения
19	ноябрь	09	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	Упражнения
20					Прием и передача мяча в парах на месте.	Упражнения Разыгрывание
21	ноябрь	16	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	Упражнения
22					Прием и передача мяча в парах в движении.	Упражнения
23	ноябрь	23	Учебно-тренировочная	2 час	Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	Упражнения
24					Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	Разыгрывание
25	ноябрь	30	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	соревнование
26					Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Упражнения Разыгрывание

27	декабрь	7	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	Упражнения Разыгрывание
28					Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	Упражнения
29	декабрь	14	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	Упражнения
30					Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	Упражнения
31	декабрь	21	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема и остановки мяча корпусом.	Разыгрывание
32					Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.	Упражнения
33	январь	11	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	Разыгрывание
34					Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	Упражнения
35	январь	18	Учебно-тренировочная	2 час	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.	Разыгрывание
36					Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.	Упражнения
37	январь	25	Учебно-тренировочная	2 час	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	Разыгрывание
38					Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование
39	февраль	01	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	Упражнения
40					Теория: Варианты игры в большинстве.	Упражнения Беседа, опрос,

41	февраль	8	Учебно-тренировочная	2 час	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.	Упражнения
42					Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе.	Разыгрывание
43	февраль	15	Учебно-тренировочная	2 час	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	Упражнения
44					Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки	Упражнения
45	февраль	22	Учебно-тренировочная	2 час	Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Упражнения
46					Судейство игры, методика судейства.	Беседа, опрос,
47	февраль	29	Учебно-тренировочная	2 час	Методика перехода от медленной игры к быстрой.	Упражнения
48					Игровые упражнения 5x4 и 4x	Разыгрывание
49	март	7	Учебно-тренировочная	2 час	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	Разыгрывание
50					Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	Разыгрывание
51	март	14	Учебно-тренировочная	2 час	Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x	Разыгрывание
52					Выполнение тактической комбинации 2x1, 3x2 со сменой места.	Разыгрывание
53	март	21	Учебно-тренировочная	2 час	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.	Упражнения
54					Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	Разыгрывание

55	март	28	Учебно-тренировочная	2 час	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра	Разыгрывание
56.					Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.	Упражнения
57.	апрель	4	Учебно-тренировочная	2 час	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	Разыгрывание
58.					Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Разыгрывание
59.	апрель	11	Учебно-тренировочная	2 час	Психологическая подготовка спортсмена.	Беседа, опрос,
60.					Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.	Упражнения
61.	апрель	18	Учебно-тренировочная	2 час	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.	Разыгрывание
62.					Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	Упражнения
63.	апрель	25	Учебно-тренировочная	2 час	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.	Упражнения
64.					Длинная обводка стоек по большой дуге.	Упражнения
65.	май	2	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения короткой обводки.	Упражнения
66.					Тактика игры атакующего. Учебная	Разыгрывание

					игра.	
67.	май	8	Учебно-тренировочная	2 час	Техника выполнения силовой обводки.	Упражнения
68.					Судейство игры, методика судейства.	Беседа, опрос,
69.	май	16	Учебно-тренировочная	2 час	Контроль подготовленности занимающихся.	Упражнения
70.					Контроль подготовленности занимающихся.	Упражнения
71.	май	23	Учебно-тренировочная	2 час	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование
72.					Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	соревнование

Педагог дополнительного образования Хренова Татьяна Александровна