

Приложение 1

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

1. Начало учебного года: 01.09.2023г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2024 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 и 1 занятию, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Максимов В.М.						
Группа № 1 (младшие)	2	12	3	52	65	117
Группа № 2 (старшие)	3	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

Максимов В.М.	
Группа № 1 (младшие)	Вторник, четверг: 17.35- 18.20 Суббота: 14.15– 15.00
Группа № 2 (старшие)	Вторник, четверг: 18.25 -20.00 Суббота: 15.05 -16.40

6. Проведение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

7. Каникулы

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2024г.

8. Праздничные дни в 2023 - 2024 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: Волховская СОШ № 6, ул. Нахимова, д. 1.

Базовый уровень 2, 3 год обучения					
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.	
	планируе мая	фактически я		Группа 2	Группа 1
1 полугодие 2023-2024 учебного года					
1. Тема: Вводное занятие				2	1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				6	3
2			Беседы: «Развитие флорбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2	1
3			Беседы: «Физическая подготовка флорболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2	1
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	2	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80	40
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2	1
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2	1
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2	1
8			ОФП. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	2	1
9			ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками	2	1
10			ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками	2	1
11			ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	2	1
12			ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	2	1
13			ОФП. Прием и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2	1
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2	1
15			ОФП. Эстафеты с клюшкой и мячом.	2	1
16			ОФП. Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками	2	1
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини флорбол	2	1
18			ОФП. Ведения мяча перед собой, сбоку по	2	1

			прямой и по дуге.		
19			Эстафета с элементами флорбола.	2	1
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2	1
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2	1
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием клюшки. Игра «Невод»	2	1
23			Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка».	2	1
24			Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Игра «Перестрелка».	2	1
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2	1
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2	1
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2	1
28			Упражнения в равновесии.	2	1
29			Упражнения в равновесии.	2	1
30			Упражнения с предметами.	2	1
31			Упражнения с предметами.	2	1
32			Упражнения с предметами.	2	1
33			Упражнения с предметами.	2	1
34			Упражнения с предметами.	2	1
35			Упражнения на снарядах.	2	1
36			Упражнения на снарядах.	2	1
37			Упражнения на снарядах.	2	1
38			Упражнения на снарядах.	2	1
39			Упражнения на снарядах.	2	1
40			Акробатические упражнения.	2	1
41			Акробатические упражнения.	2	1
42			Акробатические упражнения.	2	1
43			Акробатические упражнения.	2	1
44			Акробатические упражнения.	2	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60	30
45			Упражнения на снарядах.	2	1
46			Упражнения на снарядах.	2	1
47			Игры с мячом, эстафеты.	2	1
48			Упражнения на снарядах.	2	1
49			Игры с мячом, эстафеты.	2	1
50			Инструктаж по Т.Б.	2	1
51			Игры с мячом, эстафеты.	2	1
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
Итого за 1 полугодие:				104	52
2 полугодие 2023-2024 учебного года					

53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2	1
56			Упражнения со скакалкой.	2	1
57			Упражнения со скакалкой.	2	1
58			Игры с клюшкой и мячом.	2	1
59			Спринтерский бег.	2	1
60			Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
61			Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
62			Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
63			Прыжки и прыжковые упражнения.	2	1
64			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
65			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
66			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2	1
68			Прием мяча в движении, прием мяча при отскоке от борта.	2	1
69			Прием мяча в движении, прием мяча при отскоке от борта.	2	1
70			Подвижные игры с элементами флорбола.	2	1
71			Комбинированные эстафеты.	2	1
72			Специально прыжковые упражнения.	2	1
73			Специально беговые упражнения.	2	1
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2	1
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70	35
75			Беседы: «Техническая подготовка флорболиста», «Тактическая подготовка флорболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2	1
76			Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке флорболиста.	2	1
77			Остановка после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2	1
78			Остановка после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2	1
79			Повороты на месте. Повороты в движении.	2	1
80			Имитация защитных действий против игрока	2	1

			нападения.		
81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	1
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	1
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	1
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
86			Броски щелчком. Учебная игра.	2	1
87			Броски щелчком. Учебная игра.	2	1
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости.	2	1
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2	1
90			Штрафной бросок. Игра мини-флорбол.	2	1
91			Штрафной бросок. Игра «Американка».	2	1
92			Автопас, ведение мяча, остановка, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2	1
93			Автопас, ведение мяча, остановка, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2	1
94			Броски мяча: щелчком с места и в движении, кистевой бросок с места и в движении	2	1
95			Броски мяча: щелчком с места и в движении, кистевой бросок с места и в движении	2	1
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	1
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	1
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	1
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта	2	1
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от борта	2	1
101			Тактика свободного нападения.	2	1
102			Действие игрока без мяча, выход для получения мяча для броска.	2	1
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака ворот	2	1
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2	1
105			Выбор позиции, момента для получения мяча.	2	1
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2	1
107			Тактика свободного нападения.	2	1
108			Выбор позиции, момента для получения	2	1

			мяча.		
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2	1
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14	7
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2	1
111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	2	1
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по флорболу	2	1
113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2	1
114			«Правила организации соревнований по флорболу».	2	1
115			Учебные тренировки.	2	1
116			Учебные тренировки.	2	1
7. Тема: Итоговое занятие				2	1
117			Промежуточная аттестация эстафета.	2	1
Итого за 2 полугодие:				130	65
Всего:				234	117