

Дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» является по своей направленности физкультурно-спортивной. Программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта. Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 лет.

Цель программы: физическое образование и воспитание обучающихся посредством организации занятий флорболом.

Задачи программы:

укрепление здоровья обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в флорбол;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных обучающихся.
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели (34 часа). Занятия проходят 1 раз в неделю.

Содержание:

- 1 Теоретическая подготовка;
- 2 Общефизическая подготовка;
- 3 Специально-физическая подготовка;
- 4 Техническая подготовка;
- 5 Тактическая подготовка;
- 6 Игровая подготовка;
- 7 Контрольные испытания

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП

Формы промежуточной аттестации – сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке