

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Волховская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждено приказом
МОБУ «Волховская средняя
общеобразовательная
школа №7»
от 30 августа 2023 г. № 73

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
для 7 – 8 классов
«Флорбол»

Пояснительная записка

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

В последнее время значительно вырос интерес к новому виду спорта флорболу.

Цель:

- настоящей программы внеурочной деятельности – физическое воспитание обучающихся через занятия флорболом.

Задачами программы являются:

- укрепить здоровье учащихся;
- повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола);
- сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования;
- привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей;
- воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Форма реализации программы – спортивная секция.

Данная программа секции по флорболу основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Программа адресована обучающимся 5 - 7 классов. Программа рассчитана на 2 года обучения, периодичность занятий – 2 раза по два часа в неделю.

По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Форма проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры. Основной принцип работы секции по флорболу – добровольность.

Педагогические принципы и подходы при реализации программы

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Со второго года занятий происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсеналов и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Флорбол» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Год рождения флорбола	1	1	0
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	1	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	2	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	15	3	12
5.	Основы техники и тактики игры	26	2	24
6.	Игры и соревнования	14	0	14
7.	Соревнования	8	0	8
Всего		68	8	60

Содержание программы

1. **Год рождения флорбола – 2 часа.** Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в флорбол в школьном спортзале.
2. **Сведения о строении и функциях организма человека 2 часа.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.
3. **Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма – 2 часа.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорбола.
4. **Общая и специальная физическая подготовка –15 час.** Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры. **П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** Строевые упражнения. Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега на дальность. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

5. **Основы техники и тактики игры – 26 часов.** Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке. Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения. Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Выбор места в атаке, в обороне. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Техника передачи и остановки мяча:

- передача мяча на месте, (справа, слева);
- передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом);
- передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения;
- обратная передача за спину, передача мяча по воздуху.

Техника ведения мяча:

- без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом;
- с изменением направления движения;
- короткими толчками по прямой с ускорением;
- с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.

Техника ударов и бросков по воротам:

- удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча;
- бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках. Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий. Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом. Командные действия. Взаимодействия игроков на поле.

6. **Игры и соревнования – 14 часов.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. **Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола.
7. **Соревнования по флорболу – 8 часов.** Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу и другим видам спорта.

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Сведения о строении и функциях организма	2	2	0
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	2	1	1
4.	Правила игры во флорбол.	16	2	14
5.	Основы техники и тактики игры	24	2	22
6.	Игры и соревнования	14	0	14
7.	Соревнования	8	0	8
Всего		68	8	60

Содержание программы

- 1. Сведения о строении и функциях организма человека – 2 часа.** Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 2 часа.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.
- 3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 2 часа.** Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.
- 4. Правила игры в флорбол – 16 часов.** Состав команды во флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.
- 5. Основы техники и тактики игры – 24 часа.** Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам,

обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

6. **Игры и соревнования – 14 часов.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола.
7. **Соревнования по флорболу – 8 часов.** Посещение спортивных соревнований по флорболу, хоккею и другим видам.

Список литературы

1. Организация и методика занятий школьников в секции по месту жительства. – Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА, 1999.
2. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.
3. Флорбол правила игры и толкования. – М.: Спорт Академ Пресс, 2005.
4. Флорбол правила игры. – М, 2005.
5. Флорбол в школе. – Нижний Новгород, 2003.