


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63
Протокол № 7 от 08.06.2022г.
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 9 от 09.06.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63
Туманова О.Г. 
Приказ № 149 от 15.06.2022г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному направлению развития личности:

«Вселенная Флорбола»
для 4 «А» класса
(1 час в неделю, 34 часа в год)

Учитель-составитель: Матвеев Виталий Константинович, высшая квалификационная категория

2022 - 2023 учебный год

2022 - 2023 учебный год
Пояснительная записка.

Рабочая программа «Флорбол» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 4-х классов по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями);
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.
- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Рабочая программа «Флорбол» разработана на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год; Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд. Автор: Быков, А.В.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;

организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;

с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;

с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;

с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Актуальность программы по флорболу:

- доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду;
- международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки;
- возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке;
- строгие Правила Международного и Российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых;
- воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых;
- обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Цель программы: создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

- получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры;
- получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх;
- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола. а также общепринятых норм и требований к поведению.

Программа составлена для учащихся 4-х классов; 1 час в неделю, 34 часа в год.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно – массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу раздела «Флорбол»

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Освоения программного материала в 4-ом классе.

В результате освоения содержания программы учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития техники приёма и передачи мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Учебно – тематический план.

| № п/п | Дата проведения занятий | | Тема занятия | Количество часов | Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий |
|-------|-------------------------|----------|---|------------------|--|
| | По плану | По факту | | | |
| 1 | | | Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов. | 1 | Беседа |
| 2 | | | История развития флорбола. Основные правила проведения соревнований. | 1 | Беседа |
| 3 | | | Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 4 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 5 | | | Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 6 | | | Основы методики обучения и тренировки. Правила игры. | 1 | Беседа |
| 7 | | | Общая физическая подготовка Тактика игры вратаря. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 8 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 9 | | | Общая физическая подготовка. Держание клюшки. Рывок. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 10 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 11 | | | Специальная физическая подготовка. Тактика игры. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 12 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 13 | | | Общая физическая подготовка. Обводка игрока | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 14 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 15 | | | Держание клюшки. Прием и пас. Общая физическая подготовка | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 16 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 17 | | | Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале. | 1 | Беседа |
| 18 | | | Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 19 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 20 | | | Броски по воротам. Тактика. Общая физическая подготовка. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 21 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 22 | | | Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 23 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 24 | | | Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 25 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 26 | | | Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 27 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 28 | | | Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 29 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 30 | | | Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка. | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 31 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 32 | | | Техника исполнения штрафных бросков | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 33 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |
| 34 | | | Флорбол | 1 | Игровая, активная физическая деятельность. |

Список литературы

Для педагога:

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2015, № 1 и № 2.
3. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2015 г. - 112 с.
4. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2016. - № 2 (72). – С. 31-34.
5. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2016. - № 4 (86). – С. 15-20.
6. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2016. - № 7 (65). – С. 17-19.
7. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2016. - 56 с.
8. Быков, А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности / А. В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#). - 2016. - № 3 (73). - С. 17-20.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учебника для студентов пед.вузов по специальности 033100-физическая культура / М.Н. Жуков .— М. : Академия, 2017 .— 157 с.
10. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2018.
11. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#). – 2017. - № 1. – С. 66-70.
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2018. – 83с.
13. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2018. – 20с.
14. Олин, В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 7.