


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


«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63  
Протокол № 7 от 08.06.2022.г.  
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 15.06.2022.г.



«Флорбол»

для 2 «в» класса  
возраст: 8-9 лет  
(1 час в неделю, 34 часа в год)

Составитель: Рельке Артем Петрович-Учитель физической культуры.

2022 - 2023 учебный год

## Пояснительная записка.

- Рабочая программа «Флорбол» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 2-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.

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ Флорбола. Дается в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Флорбол» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

**Цель программы:**

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Форма отчетной итоговой работы: Проведение спортивных соревнований.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Флорбол - 34 часа.**

Основные правила игры.

Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.

Специальная физическая подготовка. Тактика игры.

Держание клюшки. Прием и пас.

Ведение. Броски.

Действия с мячом. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами.

Удары по мячу. Удар в движении и с места. Удары по воротам.

Контрольные игры и соревнования.

**Учебно – тематический план.**

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Основы техники безопасности на занятиях. Передачи и приём мяча.	1	Инструктаж. Беседа
2			История развития флорбола. Основные правила проведения соревнований. Флорбол.	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 в 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. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе /– Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 236 с.
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 Севмашвуз, 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.



