

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

«РЕКОМЕНДОВАНО»

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

**«Вселенная Флорбола»**  
для 5 класса  
(1 час в неделю, 34 часа в год)

**Учитель-составитель:** Матвеев Виталий Константинович, высшая квалификационная категория

2022 - 2023 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа «Флорбол» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 5-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.

Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016.

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.

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 5-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 5-ом классе.**

В результате освоения содержания программы учащиеся 5 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 Севмашвуз, 2016. - 56 с.
8. 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.
9. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2018.
10. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#). – 2017. - № 1. – С. 66-70.
11. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2018. – 83с.
12. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2018. – 20с.