

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2
имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»,
Витченко Сергея Александровича»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
К ООП ООО, утвержденной
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

ПРИНЯТО
школьным методическим объединением
учителей физической культуры
протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по предмету «Физическая культура»

«Флорбол»

для 2-3 классов

Составитель:
Якушина Оксана Вячеславовна,
учитель физической культуры.

2018 г.

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 «Флорбол».

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен детям. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность: флорбол – командный вид спорта, который повышает интерес учащихся к урокам физического воспитания. Рост интереса к данному виду спорта объясняется доступностью и зрелищностью этого вида спорта: несложная экипировка игрока (футболка с игровым номером, шорты, спортивная обувь), относительно недорогой спортивный инвентарь, изготовленный из пластмассовых материалов, что делает его легким и уменьшает риск травматизма, простые правила игры и возможность тренироваться на любой ровной поверхности, а так же характер игры, привлекающий внимание высоким темпом, постоянно меняющимся направлением атак, практически бесконтактным отбором мяча и большим количеством голов. Занятия флорболом одновременно с освоением технических приемов, способствует развитию таких двигательных способностей как: координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности и тем самым позволяют с успехом решать оздоровительную

задачу программы. Флорбол – эффективное средство реализации идей воспитания гармонически развитой личности ребенка в соответствии с запросами современного общества, занятие детей целенаправленной деятельностью, прививающей навыки здорового образа жизни.

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

Основными задачами программы являются:

1. Укрепить здоровье учащихся.
2. Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.
4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Форма реализации программы – спортивная секция.

Программа адресована обучающимся 2-3 классов.

Программа рассчитана на 2 года обучения, периодичность занятий – 2 раза в неделю, по 68 часов в год. Программа реализуется учителем физической культуры.

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. Основным принципом 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.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

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

Ценностные ориентиры содержания программы внеурочной деятельности «Флорбол»

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Содержание программы «Флорбол» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Воспитательные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности**: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности**: школьные соревнования и турниры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

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.

Предполагаемые результаты реализации программы

- 1.Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.

- 2.Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).

3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.

4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей

5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Формы и виды контроля

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

Содержание программы 2 класс

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в флорбол в школьном спортзале.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Практические занятия. 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 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым

голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату.

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.

Основы техники и тактики игры. 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.

- 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.

Практические занятия. 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);

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.

Игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу и другим видам спорта.

Содержание программы 3 класс

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. 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.

Правила игры в флорбол. Состав команды во флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. 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.

Практические занятия. **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.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

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».

Метание. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

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».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Практические занятия. **Техника нападения.** Перемещения и стойки. Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом. Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры вратаря, выбор места, ловля мяча.

Техника защиты. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников.

Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия и Групповые действия, Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

Командные действия. Подстраховка и помощь партнеру. Расположение игроков при обороне.

Игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Методические рекомендации

При проведении занятий в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств. Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями. Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и

поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждой тренировке и включались в ежедневную физзарядку. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоик с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрыша. Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении. При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища, бег по песку и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся обводки, передачи и остановке мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с

подстраховкой телом) После освоения этих элементов можно приступить к игре-флорбол на ограниченной площадке.

К концу первого года обучения занимающиеся должны принять участие в 2-3х турнирах. Спортивный зал для занятий должен иметь размеры 9х18 м, 18х24 м, 40х20 м или на открытых площадках желательно окруженных бортом высотой 50 см с закругленными углами. Для игры полы в зале могут быть деревянными или из линолеума, на открытом воздухе пригодны площадки с асфальтовыми, резиновыми, цементными, дощатыми, земляными покрытиями. Размеры зала должны быть несколько больше размеров площадки. Высота клюшки игрока должна быть индивидуальной в зависимости от его роста. Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием детей спрашивают о самочувствии. На всех занятиях педагог дополнительного образования в период обучения должен быть аккуратно одет и уметь выполнять те упражнения, которые дети разучивают. Изучать материал следует в той последовательности, в какой он изложен в программе. Для безопасности процесса обучения нужно провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на спортивных сооружениях и техники безопасности. При переводе обучающихся на следующий этап учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интересов к занятиям, успехи в учебе, особенности личности воспитанника.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Для проведения занятий в секции по флорболу имеется следующий инвентарь:

1. Клюшки флорбольные.
2. Ворота для флорбола
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.
9. Фишки для обводки.
10. Манишки разного цвета.
11. Наколенники вратаря.
12. Шлем вратаря.

Список литературы.

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