

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.В. Киреева

«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №19

\_\_\_\_\_ Дегтярева Н.А.

Приказ № 515 «31» августа 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева  
города Димитровграда Ульяновской области»

**Рабочая программа спортивного объединения**  
**«Флорбол»**

Наименование направления: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 7

Уровень основное общее образование

Учитель: Гришина Олеся Владимировна

Срок реализации программы, учебный год 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по плану : 68

Количество часов в неделю : 2

Планирование составлено на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся» Авторы-составители: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва, «Просвещение», 2023г.

«29» августа 2023 г

\_\_\_\_\_/ Гришина О.В. \_\_\_\_\_/  
(подпись) (расшифровка подписи)

### **Результаты освоения курса 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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Флорбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты освоения программного материала по предмету внеурочной деятельности «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по флорболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных

занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

### **Метапредметные результаты**

характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по флорболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола;
- активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности**

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

- беседа;
- лекции с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;
- практические работы с совместным выполнением проблемных видеоупражнений, для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;

- практические самостоятельные работы по выполнению упражнений;
- соревновательная деятельность.

**Виды внеурочной деятельности:**

- игровая;
- познавательная
- досугово-развлекательная
- спортивно-соревновательная.

#### 1. Раздел основы знаний:

Вводное занятие, которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. История развития обучения флорбола и его роль в современном обществе. История зарождения флорбола в мире, и России. Достижения отечественных спортсменов – флорболистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия во флорболе. Правила игры.

#### 2. Раздел двигательные умения и навыки:

2. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры во флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения.
  3. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе.
  4. Физическое развитие человека. Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе.
  5. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы).
  6. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий флорболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.
- Физкультурно-оздоровительные занятия флорболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
    - Способы держания (хватки) клюшки: универсальная, для броска, для удара(щелчка).
    - Стойки: при передаче, при приеме, при броске ударе (щелчке) игровые; правосторонние, левосторонние; универсальные.
    - Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи.
    - Броски: низом, верхом, с подкруткой, бросок «парашютиком», броски удобной и неудобной стороной крюка, в движении, на скорости.
    - Удары(щелчки): низом, верхом, по летящему мячу, в движении, на скорости.
    - Владение клюшкой: дриблинг, обманные движения во время игры, контроль мяча «мягкой клюшкой».
    - Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
    - Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты.
    - Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.
  8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
    - Упражнения специальной технической подготовки.
    - Упражнения с клюшкой и мячом; обводка стоек и бросок по воротам, щелчок по воротам на скорости, броски и щелчки с места, отработка

стандартных положений.

- Прием и передача мяча поступательными движениями – мягкая клюшка.
- Стойки: при передаче и приеме мяча на месте и в движении.
- Удары (щелчки): укороченные, выполняемые с минимальным замахом; мощные щелчки с дальних дистанций, щелчки на высоких скоростях.
- Передачи: с удобной и неудобной стороны крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи.
- Передвижения: по зонам площадки; по площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры.
- Игра по правилам.

### **Планируемые результаты изучения курса.**

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термины, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленностью и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при игре в флорбол.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной деятельности**

#### **Научиться:**

- Повышения уровня физической кондиции.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в флорбол.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- Получить возможность научиться:
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
- Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

### **Физическое совершенствование**

#### **Научиться:**

- **Выполнять основные технические действия и приёмы игры в флорбол.**

#### **Получит возможность научиться:**

- Осуществлять судейство на соревнованиях по флорболу.

Выполнять                      текстовые                      нормативы                      по                      физической                      подготовке.

**Тематический план на учебный 2023 – 2024 учебный год для 7 класса**

	Программный материал	Количество часов
1. Теоретическая подготовка		
	Правила техники безопасности при проведении занятий.	В процессе занятий
	История зарождения и развития игры во флорбол.	
2. Общая физическая подготовка.		
1.	Развитие силы	На каждом занятии
2.	Развитие быстроты	
3.	Развитие выносливости	
4.	Развитие ловкости	
5.	Развитие гибкости	
3. Техническая подготовка.		
1.	Стойки флорболиста.	4
2.	Техника передвижения игрока по площадке	4
3.	Техника владения клюшкой и мячом.	10
	Хват клюшки одной и двумя руками.	
	Ведение мяча.	
	Бросок мяча.	
	Остановки мяча.	
4.	Техника защиты	8
	Отбор мяча ногой, клюшкой, корпусом	
5.	Техника игры вратаря	8
	Основная стойка.	
	Ловля и отбивание мяча рукой, ногой, туловищем, головой.	
	Передвижение в воротах	
4. Тактическая подготовка.		
1.	Групповые действия в нападении	6
2.	Командные действия в нападении	6
3.	Групповые действия в защите	6
4.	Командные действия в защите	6
Тестирование, контрольные испытания		2
	Соревновательная подготовка	10
	ВСЕГО ЧАСОВ	68

### Календарно-тематическое планирование по флорболу 7 класса

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Разучивание и совершенствование стойки игрока (высокая, средняя, низкая).	4		
2.	Разучивание перемещений в стойке приставными шагами, бегом, прыжками.	2		
3.	Разучивание перемещений в стойке с поворотами, резкими остановками, спиной вперед, скрестными шагами, с изменением направления.	2		
4.	Обучение хвату клюшки одной, двумя руками	2		
5.	Игровое занятие	2		
6.	Ведение мяча клюшкой перед собой и сбоку	2		
7.	Ведение мяча клюшкой широкое и короткое, «восьмеркой»	2		
8.	Эстафеты с различными передвижениями	2		
9.	Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.	2		
10.	Остановки мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.	2		
11.	Остановки мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой, с уступающим и без уступающего движения, с «удобной» и «неудобной» стороны.	2		
12.	Игровое занятие	4		
13.	Отбор мяча ногой, при встречном движении и сбоку, клюшкой, корпусом	2		
14.	Отбор мяча ногой, при встречном движении и сбоку, клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.	2		
15.	Игровое занятие	4		
16.	Эстафеты с элементами элементов техники флорбола	2		
17.	Обучение основной стойки вратаря, передвижение толчком голеностопа.	2		
18.	Ловля и отбивание мяча, посланного тренером.	2		
19.	Ловля и отбивание мяча рукой	2		
20.	Игровое занятие	4		
21.	Ловля и отбивание мяча ногой	2		
22.	Ловля и отбивание мяча туловищем	2		
23.	Игровое занятие	4		
24.	Ловля и отбивание мяча головой	2		
25.	Эстафеты с различными способами перемещений, бросков и ловлей.	2		
26.	Передвижение в воротах	2		
27.	Игровое занятие	4		
28.	Соревнования по флорболу	4		
	ИТОГО:	68		

