

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования администрации Череповецкого**

**муниципального района**

**МОУ "Мяксинская школа"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



Попова Г.Н.

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Чистякова О.Д.

Приказ №70 от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Флорбол»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Мякса 2023**

## **ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФЛОРБОЛ»**

Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа «Флорбол» реализуется по спортивно - оздоровительному направлению.

Программа разработана для обучающихся 1-4 классов. Продолжительность обучения 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий 40 минут. Общее количество в год 34 часов, в 1 классе – 33 ч.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы курса обучающимися начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отразятся в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 будут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Обучающийся будет владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их с возрастом; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола;

В области нравственной культуры:

Обучающийся будет способен управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе; способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владеть 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:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владеть 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:

Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности; уметь 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 курса универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**В области физической культуры:**

Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении

самостоятельных форм занятий по флорболу.

Реализация программы внеурочной деятельности «Флорбол» поможет формированию предметных результатов учебного предмета "Физическая культура", так как в процессе занятий совершенствуются знания и умения обучающихся в этой области.

В результате обучения на занятиях по флорболу обучающийся будет знать и понимать :

историю возникновения и развития флорбола;

правила игры в флорбол, технику игры, технику владения клюшкой и мячом.

формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники во время тренировок.

о безопасности во время занятий,

формы организации и проведения соревнований и игр.

а так же будет уметь:

владеть техникой и тактикой игры в флорбол;

выполнять правила техники безопасности на занятиях;

выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

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

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития 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. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений во флорболе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка флорболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств во флорболе. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Флорбол и его применение в адаптивной физической культуре. 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.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по флорболу. Форма для занятий флорболом. Правила и техника безопасности на занятиях флорболом. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий флорболом на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий во флорболе, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение занятий по флорболу.** Подготовка места для занятий по флорболу, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор клюшки, мяча). Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по флорболу. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств во флорболе. Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия,

наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры во флорбол.

**Оценка эффективности занятий по флорболу.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по флорболу. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств во флорболе. Оценка основных технических приемов игры (стойки, передачи, броски, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок во флорболе. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы

упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с  
общеразвиваю  
щей  
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.

**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 стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи, горизонтальные и вертикальные передачи. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по

площадке с заданиями; обучение правильному передвижению во время игры.  
Игра по правилам.

# Тематическое планирование

## 1 класс

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу	1ч.
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1ч
3	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты клюшкой и мячом	1ч
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге	1ч.
5	Повторное изучение техники передвижения по площадке. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
6	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
9	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1ч.
10	Техника выполнения броска на месте и в движении	1ч.
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега	1ч.
12	Повторное изучение техники броска мяча. Обучение технике отбора мяча	1ч.
13	Совершенствование техники ведения мяча	1ч.
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты	1ч.
15	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
16	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
17	Учебная игра флорбол	1ч.
18	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
19	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
20	Совершенствование техники передвижений	1ч.
21	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
22	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
24	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
25	Техника защиты отбор мяча ногой	1ч.



26	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	<b>1ч.</b>
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали	<b>1ч.</b>
28	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки	<b>1ч.</b>
29	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
30	Повторное изучение ведения мяча	<b>1ч.</b>
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой. Игра попади в цель.	<b>1ч.</b>
32	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами	<b>1ч.</b>
Итого		<b>34ч</b>

## 2 класс

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу	2 ч.
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1ч
3	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты клюшкой и мячом	1ч
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге	1ч.
5	Повторное изучение техники передвижения по площадке. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
6	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
9	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1ч.
10	Техника выполнения броска на месте и в движении	1ч.
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега	1ч.
12	Повторное изучение техники броска мяча. Обучение технике отбора мяча	1ч.
13	Совершенствование техники ведения мяча	1ч.
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты	1ч.
15	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
16	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
17	Учебная игра флорбол	1ч.
18	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
19	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
20	Совершенствование техники передвижений	1ч.
21	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
22	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
24	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
25	Техника защиты отбор мяча ногой	1ч.
26	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали	1ч.
28	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом	1ч.

	крюка клюшки	
29	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
30	Повторное изучение ведения мяча	<b>1ч.</b>
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой. Игра попади в цель.	<b>1ч.</b>
32	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами	<b>1ч.</b>
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

### 3 класс

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу	2 ч.
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1ч
3	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты клюшкой и мячом	1ч
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге	1ч.
5	Повторное изучение техники передвижения по площадке. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
6	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
9	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1ч.
10	Техника выполнения броска на месте и в движении	1ч.
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега	1ч.
12	Повторное изучение техники броска мяча. Обучение технике отбора мяча	1ч.
13	Совершенствование техники ведения мяча	1ч.
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты	1ч.
15	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
16	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
17	Учебная игра флорбол	1ч.
18	Повторное изучение ведения мяча. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
19	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
20	Совершенствование техники передвижений	1ч.
21	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
22	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
24	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
25	Техника защиты отбор мяча ногой	1ч.
26	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали	1ч.
28	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом	1ч.

	крюка клюшки	
29	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
30	Повторное изучение ведения мяча	<b>1ч.</b>
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой. Игра попади в цель.	<b>1ч.</b>
32	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами	<b>1ч.</b>
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

#### 4 класс

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу	2 ч.
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая)	1ч
3	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.Эстафеты склюшкой и мячом	1ч
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге	1ч.
5	Повторное изучение техники передвижения по площадке. Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
6	Повторное изучение ведения мяча.Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой	1ч.
9	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1ч.
10	Техника выполнения броска на месте и в движении	1ч.
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега	1ч.
12	Повторное изучение техники броска мяча. Обучение технике отбора мяча	1ч.
13	Совершенствование техники ведения мяча	1ч.
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты	1ч.
15	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
16	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1ч.
17	Учебная игра флорбол	1ч.
18	Повторное изучение ведения мяча.Обучение броска мяча на месте и в движение	1ч.
19	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
20	Совершенствование техники передвижений	1ч.
21	Гигиена одежды.Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
22	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.Техника нападения выполнения броска в движении	1ч.
24	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1ч.
25	Техника защиты отбор мяча ногой	1ч.
26	Совершенствование техники передвижений. Повторное изучение техники нападения	1ч.
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали	1ч.
28	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом,вытаскивание мяча концом	1ч.

	крюка клюшки	
29	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
30	Повторное изучение ведения мяча	<b>1ч.</b>
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой. Игра попади в цель.	<b>1ч.</b>
32	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря	<b>1ч.</b>
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами	<b>1ч.</b>
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

*Материально-техническое обеспечение программы:*

- Спортивный зал
- Клюшки
- Шлемы
- Флорбольные мячи
- Ограничительные стойки
- Ворота
- Перекладины