

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656  
протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ФЛОРБОЛ»  
5 КЛАСС  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

Бархатов А.А.  
Учитель  
физической культуры

Нижевартовск  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	3
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> .....	7
<b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССЫ</b> .....	10

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по флорболу для 5-ых классов составлена на основе примерной программы для детской юношеской спортивной школы, специализированной детской юношеской школы олимпийского резерва по флорболу, А.В.Быков,-СПб., 2010, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СШ №19» и учетом регионального содержания.

Программа ориентирована на изучение учебного предмета «Флорбол» в 5-ых классах в объёме 1 ч. в неделю, 34 ч. в год в соответствии с учебным планом МБОУ «СШ №19».

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- знать краткую характеристику вида спорта, требования к технике безопасности, правила игры.

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

- освоение ловли и передачи мяча

- освоение техники ведения мяча

- овладение техникой ударов и бросков мяча по воротам

- овладение тактическими действиями.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В структуре авторской программы по физической культуре не определено количество часов на изучение конкретных тем. При распределении часов учтены значимость разделов, их объём, а также рекомендации АО ИОО, городского ПО, ПО учителей физической культуры и личный опыт.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
<b>Флорбол 34ч.</b>			
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<p>Краткие исторические сведения о возникновении игры: год рождения флорбола, основатель игры в флорбол, родина флорбола; первые шаги флорбола у нас в стране. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в мини-флорбол в школьном спортзале. Правила игры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека: краткие сведения о строении и функциях организма человека, костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции.</p> <p>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.</p>	В процессе урока
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Техника и тактика.</b>	Техника нападения. Действия без мяча. <i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и	<b>20</b>

		<p>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.</p> <p><i>Техника передачи и остановки мяча:</i> -передача мяча на месте, (справа, слева); 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 меча по воздуху.</p> <p><i>Техника ведения мяча:</i> ведения мяча без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом; с изменением направления движения, ведения мяча короткими толчками по прямой с ускорением; ведения с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.</p> <p><i>Техника ударов и бросков по воротам:</i> удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча; бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.</p> <p>Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.</p> <p><i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и</p>	
--	--	---	--



		<p>спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.</p> <p><i>Техника игры вратаря</i>, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.</p> <p>Тактическая подготовка. Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия</i>: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.</p> <p><i>Групповые действия</i>. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.</p> <p>Взаимодействия игроков на поле. <i>Командные действия</i></p>	
<b>2.2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<p>Развитие с помощью силовых, скоростных, координационных упражнений быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.</p>	<b>14</b>
<b>Итого:</b>			<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССЫ

П/п	Дата проведения урока		Тема урока	часы
	план	факт		
1.			Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. История возникновения и развития флорбола. Правила игры. Терминология.	1
2.			Розыгрыш спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра.	1
3.			Совершенствование розыгрыша спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра.	1
4.			Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
5.			Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
6.			Совершенствование действий вратаря изученных ранее. Учебная игра.	1
7.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
8.			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
9.			Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	1
10.			Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра.	1
11.			Игра в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	1
12.			Совершенствование игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра.	1
13.			Игра в защите вблизи своих ворот в	1

			большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	
14.			Совершенствование игры в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра.	1
15.			Двусторонняя игра. Учебная игра.	1
16.			Совершенствование двусторонней игры. Учебная игра.	1
17.			Перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
18.			Совершенствование перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
19.			Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	1
20.			Совершенствование подкидки мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра.	1
21.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
22.			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и клюшкой. Учебная игра.	1
23.			Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
24.			Совершенствование действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1
25.			Знание терминологии всех технических элементов флорбола. Учебная игра.	1
26.			Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1
27.			Совершенствование действий вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра.	1

28.		Смена игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	1
29.		Совершенствование смены игроков.	1
30.		Тактика игры в большинстве, в меньшинстве.	1
31.		Совершенствование тактики игры в большинстве, в меньшинстве.	1
32.		Атака и защита широким фронтом.	1
33.		Совершенствование атаки и защита широким фронтом.	1
34.		Совершенствование изученных элементов техники, тактических действий в учебной игре.	1
<b>Итого: 34ч</b>			