

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА»
(МБОУ «ЦО № 32»)**

«РАССМОТРЕНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО

Директор МБОУ «ЦО № 32»

_____/_____-

_____/И.В. Киселева

Приказ № _____ от «___» августа 2022 г.

Протокол № 1 от «_____» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Наименование: «Флорбол»

Уровень образования: 5 класс

Срок реализации: 1 года

Количество часов: 34

Краткое описание

Флорбол - командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни. Большое достоинство флорбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере.

Цель

- укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движении, приобщение детей к физической культуре и спортивных игр по средствам доп.занятий.

Ожидаемые результаты

- умение избегать ссор и конфликтов;
- умение играть по правилам;
- творческая активность;
- сформировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта)
- овладение разнообразными технико-тактическими приемами;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного курса

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

-общefизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;

-подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:

-подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;

-отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Обеспечение техники безопасности в флорболе.

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на обеих и на одной ноге; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в полу приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад;

прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полу приседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения:

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения:

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки; в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

3. Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

4. Подвижные игры

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

5. Эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета гандболистов».

6. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время.

Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития выносливости:

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полу приседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

7. Техническая подготовка

Техника игры полевых игроков:

Техника передвижения:

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

Техника владения клюшкой и мячом:

Техника нападения:

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты:

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

8. Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков:

Тактика игры в нападении:

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря:

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Материально-техническая база

Оборудованный спортивный зал, клюшки, мячи, наколенники, налокотники, «ракушки», перчатки, манишки, шлем, ворота, конусы, обручи, скакалки,, набивные мячи, малые мячи.

Календарно-тематический план

| № п/ п | Предмет | Вариант | Количество часов | Календарь |
|--------------|---|--|---------------------|-----------|
| | "Флорбол" | | | |
| | Раздел | Тема урока | | |
| 1 | Вводный урок. Теоретическая подготовка. | Техника безопасности на занятиях. Что такое флорбол. Правила игры. | 2 | |
| 2 | | Флорбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. | 2 | |
| 3 | Техническая подготовка | ОРУ. Бег с ускорением до 30-40 м. Техника передвижения полевых игроков и вратаря. | 2 | |
| 4 | | ОРУ с предметом. Техника владения клюшкой и мячом. | 2 | |
| 5 | ОФП,СФП | Упражнения для развития ловкости. | 2 | |
| 6 | Тактическая подготовка | Действие игроков в нападении. | 2 | |
| 7 | Игровое занятие. | Учебная игра. | 2 | |
| 8 | Техническая подготовка | Техника полевых игроков в защите. Легкоатлетические упражнения. | 2 | |
| 9 | | Техника вратаря в защите. | 2 | |
| 10 | ОФП, СФП | Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры | | |
| 11 | Игровое занятие. | Контрольные занятия. Обобщение материала. Учебная игра. | 2 | |
| 12 | Тактическая подготовка | Тактика игры полевых игроков в нападении | 2 | |
| 13 | | СБУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Тактические действия в нападении. | 2 | |
| 14 | | СБУ. Упражнения на развитие ловкости. Тактические действия в нападении в тройках. | 2 | |
| 15 | | Упражнения на координацию. Игра в | 2 | |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|---|--|
| | | «стенку». | | |
| 16 | Игровое занятие. | Учебная игра. Судейские навыки. | 2 | |
| 17 | | Контрольные занятия. Обобщение материала. Учебная игра. | 2 | |
| 18 | Тактическая подготовка. | Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. | 2 | |
| 19 | Подвижные игры. | СБУ. Подвижные игры. | 2 | |
| 20 | Спортивные игры. | Спортивные игры. | 2 | |
| 21 | Тактическая подготовка. | Тактика игры в защите. Групповые действия в двойках. | 2 | |
| 22 | | Тактика игры в защите. Групповые действия в тройках. | 2 | |
| 23 | ОФП, СФП. | Упражнение на развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами игры. | 2 | |
| 24 | | Контрольные занятия. Обобщение материала. Учебная игра. | 2 | |
| 25 | Техническая подготовка. | Техника ведения мяча, передачи. Повторение пройденного материала. | 2 | |
| 26 | Тактическая подготовка. | Тактика игры вратаря. | 2 | |
| 27 | | Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. | 2 | |
| 28 | Спортивные игры. | Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. | 2 | |
| 29 | Игровое занятие. | Игра флорбол. | 2 | |
| 30 | Эстафеты | Весёлые эстафеты. | 2 | |
| 31 | СФП | Упражнение на развитие специальной выносливости. | 2 | |
| 32 | Техническая подготовка. | Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. | 2 | |
| 33 | Тактическая | Действия без мяча и с | 2 | |

| | | | | |
|---------------|------------------|------------------------------------|-----------|--|
| | подготовка. | мячом. | | |
| 34 | Игровое занятие. | Итоговое занятие. Игра флорбол. | 2 | |
| Итого: | | | 68 | |