**Государственное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение гимназия № 524**

 **Московского района**

 **Санкт-Петербурга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:** | **Принято:** | **УТВЕРЖДАЮ:** |  |  |
| Заседание МОпротокол№ \_\_\_от \_\_\_\_\_ | Педагогический советпротокол№ \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_ | ДиректорГБОУ гимназия №524\_\_\_\_\_\_\_Н.М. Лучковаприказ № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Флорбол»**

**направление «Спортивно-оздоровительное»**

**срок реализации – 1 год**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009 г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПин2.4.2.2821-10

7. Приказ МОиН РФ № 15776от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06 октября 2009 г. № 373»

8. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ» (N 09-3564 от 14 декабря 2015 г.)

 **Пояснительная записка**

При разработке Настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов, данные научных исследований по проблемам теории и методике спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии психологии.

Программа содержит цели и задачи, материал подготовки по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической.). Средства и формы подготовки: систему контрольных упражнений и нормативов и систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в школе. Однако в отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы (климатические, наличие материальной базы и т.п.) образовательное учреждение может вносить частные изменения в содержание программы, сохраняя при этом её основную направленность.

Освоение флорбола учащимися осуществляется в единстве с содержанием важнейших организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

 Впервые флорбол появился в Швеции в середине 70-х годов. Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. Рекомендуемое поле – 20х40 м с ограждением. Флорбол во многом похож на хоккей на льду и хоккей с мячом. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы. Это дает возможность для смешанных команд и детей. В настоящее время этот вид спорта получает широкое распространение. Следующим шагом развития международной Федерации флорбола должно стать ее признание Олимпийским Комитетом с целью получения статуса Олимпийской игры. Занятия этим нетрадиционным видом спорта повышает интерес учащихся к урокам физического воспитания.

***Целью*** программы является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

 ***Задачи:***

 – обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приёмам спортивной игры во флорбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков судейства.

– развитие физических способностей, стремления и желания к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

– приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

***Сроки реализации программы* -** программа ориентирована на детей начальной школы без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 1 года обучения, время отведенное на обучение составляет- 198 часа в год, 6 часов в неделю. Большую часть программы составляют практические занятия.

Порядок изучения тем программы в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

**Формы и режим занятий**

 Преподавание программы «Флорбол» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа состоит из одного модуля, который предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности детей начальной школы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательного учреждения. Для проведения занятий необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря.

В целях успешного решения вопросов физической под­готовленности всех школьников необходим индивидуаль­ный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оцени­вания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

***Формы организации деятельности учащихся на занятиях:***

* Эстафета
* Соревнование
* Тренировка
* Игра

***Приемы и методы обучения****:*

* Словесный
* Наглядный
* Практический
* Игровой

***Ожидаемые результаты:***

 К концу обучения воспитанники будут:

1. Знать технику и тактику игры «флорбол»;

2. владеть навыками судейства игры;

3. уметь применить полученные навыки игры на спортивной площадке;

4. Владеть приемами техники игры с клюшкой;

5. иметь представление о существующих видах спорта;

6. получат опыт участия в соревнованиях разного уровня.

7.приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

***Формы подведения итогов реализации программы* –** проведение товарищеских матчей.

***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

Содержание учебного предмета «Флорбол» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

***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.

***Предметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол»  являются следующие умения:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 ***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Всего(час) | Теория (час) | Практика (час) |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Правила игры | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 45 | 2 | 43 |
| 4. | Основы техники игры | 64 | 3 | 61 |
| 5. | Техника защиты. Действия с клюшкой.  | 28 | - | 28 |
| 6. | Тактика игры | 46 | 1 | 45 |
| 7. | Соревнования | 9 | 3 | 6 |
| 8. | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 |
|  | Итого: | 198 | 13 | 185 |

***План мероприятий***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название и форма мероприятий** | **Сроки проведения** | **Ресурсы** | **Предполагаемый результат** | **Фамилия и должность ответственного лица** |
| Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся | Октябрь 2015 | Спорт.зал гимназии,Секундомер,спортивное оборудов-е. | Выявление уровня физической подготовки.Повышение интереса к занятиям физическими упражнениями,ознакомление с приёмами самоконтроля. | Федотов Р.Ю. |
| Первенство группы по флорболу  | Апрель2017 | Спортивный зал гимназии, флорбольный инвентарь: клюшки,мячи, шлемы, ворота. | Формирования умения действовать слаженно в коллективе,умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. | Федотов Р. Ю. |

***Содержание***

 ***1.Вводное занятие.***

*Теория*. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена труда.

1. ***Правила игры.***

*Теория*. Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников).

1. ***Общая и специальная физическая подготовка.***

*Теория.* Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

*Практика.* Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без). Акробатические упражнения. Подвижные игры – «перестрелка», «салки без мяча», «круговая эстафета», «третий лишний».

1. ***Основы техники игры***

*Теория.* Беседа на схемах о расстановке игроков на поле. Выбор места в атаке и обороне.

*Практика.* Бег скрестным шагом, остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь вперед. Двойной шаг вперед. Передача мяча на месте и в движении по прямой. Отработка приемов ведения мяча. Отработка техники ударов и бросков по воротам.

1. ***Техника защиты. Действие с клюшкой.***

*Практика*. Стартовая стойка - исходная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря. Отбивание катящегося мяча ногой. Расположение игроков при обороне.

1. ***Тактика игры.***

*Теория*. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

*Практика*. Выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру. Выбор места для защитных действий. Отработка комбинаций групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

1. ***Соревнования по игре флорбол.***

*Теория*. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

*Практика*. Участие в районных и городских играх.

1. ***Итоговое занятие.***

*Теория*. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

*Практика*. Проведение дружеского матча.

***Методическое обеспечение***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Разделили тема программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал  | Формы подведения итогов | Техническое оснащение |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Вводное занятие.Правила игры. | Традиционное. | Словесный:объяснение. | Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры. | Обобщение знаний и умений. |  планшет |
| 2 | Общая физическая подготовка | Комбинированное.Практическое. | Методы: словесный,практический, наглядный,репродуктивныйфронтальный.Приемы: объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения. | Оборудование :спортивный инвентарь. | Челночный бег 3х10м. |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Комбинированное.Практическое. | Методы: практический, словесный наглядный,репродуктивныйфронтальный,индивидуально-фронтальный.Приемы: объяснение,демонстрация, тренировочные упражнения. | Оборудование: Спортивный инвентарь. | Игра на время.Анализ. |  |
| 4 | Техническая подготовка | Комбинированное.Практическое. | Методы: практический, словесный наглядный,репродуктивныйфронтальный,индивидуально-фронтальный.Приемы: объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения,игры. | Оборудование: спортивный инвентарь | Контрольные игры.Анализ. |  |
| 5 | Тактическая подготовка | Традиционное.Комбинированное.Практическое. | Методы:практический, словесный наглядный,репродуктивныйфронтальный,индивидуально-фронтальный.Приемы: объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения,игры. | Оборудование: Спортивный инвентарь. | Контрольные игры.Анализ. |  |
| 6 | Игровая подготовка | Практическое. | Методы: практические, индивидуальныеПриемы: объяснение,игра. | Оборудование: Спортивный инвентарь. | Судейство и участие в соревнованиях.Анализ. |  |
| 7 | Контрольные нормативы | Комбинированное.Практическое | Методы: практические,индивидуальныеПриемы: объяснение,игра. | Оборудование:спортивныйинвентарь. | Судейство и участие в соревнованиях.Анализ. |  |
| 8 | Итоговое занятие | Комбинированное.Практическое | Методы: практические Приемы: объяснение,игра. | Оборудование:спортивныйинвентарь. | Судейство и участие в соревнованиях.Анализ, подведение итогов |  |

***Материально-техническое обеспечение программ***

**1**. спортивный зал

2. клюшки

3.шлемы

4.флорбольные мячи

5.ограничительные стойки

6. ворота

7.перекладины

**Перечень учебно-методического обеспечения*:***

1. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
2. Костяев В. А.Методика подготовки судей по флорболу. Архангельск-2005.
3. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
4. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.
5. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
6. [http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml-интернет-ресурс](http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81)-история флорбола
7. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB-интернет-ресурс-](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81-) викепедия
8. [http://www.ffrus.ru/rus/pravila/-интернет-ресурс-правила](http://www.ffrus.ru/rus/pravila/-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0) игры

***Список литературы для детей:***

1. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>-викепедия
3. [http://www.ffrus.ru/rus/pravila/-правила](http://www.ffrus.ru/rus/pravila/-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0) игры.