

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ**  
**ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**  
**МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"**

«Рассмотрено»  
на заседании МО классных  
руководителей  
МБОУ "Гимназия №2"  
\_\_\_\_\_ Шаехова Г.М.  
Протокол №1  
от «24» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора ВР  
МБОУ "Гимназия №2"  
\_\_\_\_\_ Валева Г.М.  
от «24» августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ "Гимназия №2"  
\_\_\_\_\_ Р. Х. Гайнутдинова  
Приказ № 211  
от «24» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«ФЛОРБОЛ»**  
**5-9 кл.**

**Срок реализации 1 год**

**«Принято»**  
**на заседании педагогического совета**  
**протокол №2 от «24» августа 2023г.**

Разработчики:  
Учителя физической культуры

г.Чистополь, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Флорбол» в 5-9 классах составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего целевых воспитательных ориентиров:

Направление воспитания (ФГОС ООО п.42)	Система позитивных ценностных ориентаций (ФГОС ООО п.42)	Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования (ФОП ООО)
Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;</li> <li>- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;</li> <li>- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;</li> <li>понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;</li> <li>- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;</li> <li>- представление о способах противодействия коррупции;</li> <li>- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;</li> <li>- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</li> <li>- Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</li> <li>- Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</li> <li>- Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</li> <li>- Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</li> <li>- Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</li> </ul>
Патриотическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сознательная национальная, этническую принадлежность, любящий свой народ, его</li> </ul>

воспитание	<p>проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;</p> <p>- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</p> <p>- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.</p>	<p>традиции, культуру.</p> <p>- Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>- Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.</p> <p>- Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.</p> <p>- Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>
Духовно-нравственное воспитание	<p>- Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</p> <p>- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.</p>	<p>Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).</p> <p>Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.</p> <p>Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.</p> <p>Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.</p> <p>Проявляющий интерес к чтению, к родному языку,</p>

		русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.
Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;</li> <li>- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>- стремление к самовыражению в разных видах искусства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.</li> <li>- Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.</li> <li>- Сознательный роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</li> <li>- Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.</li> </ul>
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> <li>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</li> <li>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</li> <li>- умение принимать себя и других, не осуждая;</li> <li>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</li> <li>- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</li> <li>- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</li> <li>- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</li> </ul>

	<p>управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p>	
Трудовое воспитание	<p>- Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;</p> <p>- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;</p> <p>- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;</p> <p>- готовность адаптироваться в профессиональной среде;</p> <p>- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p> <p>- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.</p>	<p>- Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>- Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</p> <p>- Сознующий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</p> <p>- Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</p> <p>- Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p>
Экологическое воспитание	<p>- Ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;</p> <p>- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;</p> <p>- активное неприятие действий,</p>	<p>- Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</p> <p>- Сознующий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p> <p>- Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>- Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения</p>

	<p>приносящих вред окружающей среде;</p> <p>- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;</p> <p>- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.</p>	<p>задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>- Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p>
<p>Ценности научного познания</p>	<p>- Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;</p> <p>- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;</p> <p>- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.</p>	<p>- Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>- Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>- Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>- Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</p>

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Флорбол» составляют следующие документы.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность

суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: Жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания обучающихся. Данный вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности. Флорбол стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях. Основой подготовки занимающихся флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. Педагогическая целесообразность – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

**Цели и задачи**

**Цель:** укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движениях в процессе приобщения учащихся к элементам флорбола.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов;

способствовать развитию всех групп мышц;

способствовать развития функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

*Образовательные:*

формировать первоначальные представления о флорболе (познакомить с правилами игры, инвентарем, действиями игроков);

формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта);

развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

*Воспитательные:*

воспитывать интерес к занятиям спортом;

в процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность;

учить следовать правилам;

стараться избегать споров и конфликтов, в случае необходимости решать их конструктивным способом.

**Принципы построения программы.**

Обучение строится на следующих педагогических принципах:

лично-ориентированного подхода;

природосообразности (учитывается возраст воспитанников);

сотрудничества;

систематичности, последовательности, наглядности обучения;

от простого к сложному.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на студентов без специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю (34 часа в год).

Форма организации деятельности – групповое занятие

### Форма организации занятия

**Теоретические** — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала. Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

**Практические** — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальных разборах и поэлементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку, техническую и тактическую командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

**Комбинированные занятия** — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отработываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

**Контрольные** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Необходимость этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов). Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения

### **Планируемые результаты**

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.

Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов

1. Наблюдение.

2. Результативность участия в соревнованиях

### **Содержание программы**

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

Программа курса «Флорбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются история возникновения и развития флорбола, правила игры, жесты судей, вопросы техники и тактики игры во флорбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

#### **Теоретическая подготовка.**

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

**Флорбол в России и за рубежом.** Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола в России и за рубежом.

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

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

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

**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.

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, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой, упражнения с маленькими 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 30-40 м.; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м.; бег 30 – 60 м. с низкого старта; эстафетный бег с этапами до 60 м.; бег до 60 м. с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; кросс 1000-2000 м.

Подвижные игры. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки 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».

Эстафеты. Эстафеты встречные и комбинированные 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.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу ускорения с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Ускорения из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг. 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. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-170 уд/мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с., интервалы отдыха 15-30 сек.) 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 сек., 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).

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. 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. Упражнения с клюшкой и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами.

Техника владения клюшкой и мячом.

*Техника нападения.* Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). 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 безупступающего 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 голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

Тактическая подготовка.

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.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала по программе «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 программы «Флорбол». 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 лично значимых результатов в физическом совершенстве. 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 программы «Флорбол», 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. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Флорбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

### Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Флорбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1
2.	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами	1
3.	Прием и передача мяча на месте.	1
4.	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1
5.	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
6.	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1
7.	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1
8.	Техника выполнения броска на месте и в движении	1
9.	Обучение технике отбора мяча	1
10.	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1
11.	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
12.	Тактика нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
13.	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. грудью, клюшкой. Учебная игра.	1
14.	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
15.	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
16.	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
17.	Тактика защиты: отбор мяча ногой.	1
18.	Тактика защиты: отбор мяча клюшкой и корпусом.	1
19.	Тактика защиты: вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
20.	Тактика защиты: отбор мяча при встречном движении и сбоку. Учебная игра.	1
21.	Изучение правил проведения соревнований по флорболу.	1

	Учебная игра.	
22.	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча.	1
23.	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
24.	Тактика нападения: ведения мяча восьмеркой. Тактика защиты отбор мяча ногой и клюшкой.	1
25.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении.	1
26.	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1
27.	Тактика нападения: остановка прыгающего и летящего мяча на месте. Учебная игра.	1
28.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Учебная игра.	1
29.	Понятия контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Учебная игра.	1
30.	Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места. Учебная игра.	1
31.	Смена игроков. Личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	1
32.	Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря.	1
33.	Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра.	1
34.	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Учебная игра. Судейство игры, методика судейства.	1
	Итого	68

## ЦОР/ЭОР

<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml> - история флорбола

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB> -  
[википедия](#)

<http://www.ffrus.ru/rus/pravila/> -правила игры .