

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13 с углублённым изучением английского языка

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №13
с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2016 № 1

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ №13
с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Е.В. Харчилава
Приказ от 30.08.2016 № 139/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа курса внеурочной деятельности – «Олимпийский резерв!»

Уровень образования: основное общее образование 5 класс

Количество часов – 34 часа

Учитель: Куликова Галина Леонидовна

**Санкт – Петербург
2016**

Пояснительная записка

Цель программы

гармоничное развитие детей:

- физическое, умственное, личностное и психическое посредством спортивной тренировки игры в флорбол;
- создание условий для тренировок;
- создание условий для образования и развития личности, эстетических качеств;
- создание условий для развития мускулатуры и общей физической работоспособности;
- возможность обучаться различным действиям, игры в флорбол.

Ожидаемый результаты

- овладеть основными упражнениями общей физической подготовки;
- должны овладеть основными приёмами и навыками игры в флорбол, на начальном уровне.

Место курса в плане внеурочной деятельности

34 часа в год, 1 час в неделю

Формы контроля: соревнования.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Формы контроля
1	ОФП. Подвижные игры.	4 часов	Соревнования
2	Теоретические сведения. Правила игры. Ведение мяча.	4 часов	Соревнования
3	Игра в нападении. Игра в защите. Командная игра.	5 часов	Контрольные упражнения
4	Приём мяча, и передача мяча.	5 часов	Контрольные упражнения
5	Броски по воротам.	5 часов	Контрольные упражнения
6	Техника игры. Развитие физических качеств.	7 часа	Соревнования
7	Тактика игры.	4 часа	Соревнования
	ИТОГО	34 часа	

Актуальность программы

В наше время очень многие играют в эту популярную игру, для отдыха и совершенствования спортивной формы. Флорбол, пришёл к нам из Финляндии. Эта игра позволяет играть в хоккей по правилам хоккея в условиях, спортивного зала, и без коньков, вместо шайбы лёгкий мяч.

Эта стремительная и тактическая игра завоёвывает сердца многих людей во всех странах мира.

Разработанная программа направлена на обучение развитие подростков, для того чтобы они смогли овладеть основными приёмами и навыками необходимыми для игры во флорбол. Они всегда смогут поиграть и общаться с друзьями на отдыхе, в школе. Физические упражнения помогут оставаться всегда в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни.

Данная программа в условиях современности и всеобщей компьютеризации особенно актуальна т.к. у школьников снижен режим двигательной активности. Они много времени проводят за компьютерами, сидя у телевизора или экрана. Что влечёт за собой ряд проблем. Но детский организм особенно в школьном возрасте требует подвижности и активности.

Особенно дети любят играть в различные игры с мячом, в этом возрасте дети хорошо запоминают упражнения и играют в командные игры.

Программа рассчитана на ученика со среднестатистическими способностями к физической культуре, который за время обучения сможет повысить своё физическое развитие и научиться играть во флорбол, укрепит мышечный корсет, гармонично разовьет свою мускулатуру и эстетически, физически разовьется.

Адресность

Программа адресована ученикам 5 класса, желающих научиться играть во флорбол и двигаться и укреплять мышцы.

Задачи программы

Ученик научится в 5 классах (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования):

- знаниям по истории игры, о положительном ее влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знанию целей, задач и форм организации игры;
- знанию о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способности проявлять инициативу и творчество при организации игры, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умению оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способности проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания;

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способности интересно и доступно излагать знания об игре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способности формулировать цели и задачи игры, аргументированно вести диалог по организации и проведению игры;
- способности осуществлять судейство соревнований по игре, владеть информационными жестами судьи.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ожидаемый результат

Должны знать

- правила выполнения разминки
- основные правила техники безопасности при игре в флорбол
- выдающихся спортсменов современности

Должны уметь

- должны овладеть основными приёмами и навыками игры в флорбол
- овладеть техникой флорбола; и приёмами игры
- овладеть основными упражнениями общей физической подготовки
- выполнять контрольные нормативы (упражнения)
- должны уметь определять свою ЧСС (частоту сердечных сокращений)
- участвовать и побеждать в соревнованиях
- создавать дружную и сплоченную команду
- приобретать уверенность в себе и своих силах
- укрепить морально и физически

Виды и формы контроля

Педагогический контроль осуществляет тренер, сопоставляя индивидуальные спортивно-технические показатели, полученные в течение трёх этапов подготовки. Для этого применяют следующую форму записи тестирования:

	Результаты сентябрь	Результаты май	Динамика
Челночный бег 3по 10м			
Прыжки на скакалке			
Прыжок с места			
Поднимание туловища 30 сек			
Выпрыгивание вверх из упора присев			

Все вышеперечисленные упражнения включены в программу для использования с различной интенсивностью и в различной последовательности. Интенсивность нагрузки определяется по ЧСС.

Врачебный контроль.

Он необходим для наблюдений за физическим развитием и состоянием здоровья детей. Поэтому тренер требует, чтобы не реже двух раз в год учащиеся проходили медицинский осмотр у школьного врача и представляли соответствующие справки. В случае отклонений от нормы в состоянии здоровья необходимо отстранить учеников от занятий. Наряду с этим тренер сам должен систематически получать срочную информацию о приспособляемости организма детей к нагрузкам: подсчитывать у них пульс за 10с, до начала тренировки, в ходе тренировки и по окончании тренировки. Полученные величины, умноженные на 6, дают количество средних ЧСС в минуту.

В качестве ориентира могут служить показатели пульса, принимавших участие в нашем тесте.

ЧСС до начала – 80-90

ЧСС в середине – 170-180

ЧСС в конце – 90-100.

Или руководствоваться системой дозировки нагрузки по ЧСС.

Малая интенсивность 80-90

Средняя интенсивность 100-120

Высокая интенсивность 120-160

Предельная 160 -180-200

Запредельная 200-220-260

Содержание программы

Совершенствование скоростно-силовых качеств: быстроты, ловкости, резкости

Техническая подготовка

- овладение основными приёмами игры во флорбол.

Тактическая подготовка

- овладение тактикой ведения игры, игра на соревнованиях.

Психологическая подготовка

- воспитание целеустремлённости, настойчивости,
- формирование выдержки и самообладания, умение преодолевать трудности и утомление,
- воспитание дисциплины, трудолюбия, умение соблюдать режим дня.
- воспитание воли к победе, умение собраться в нужный момент.

Теоретическая подготовка

- изучение техники выполнения основных приёмов, командная игра, тактика игры в флорбол.

Самоподготовка

- закрепление и совершенствование упражнений в разминке, владение мячом.

Этапы подготовки.

Организационный. Этап продолжается в течение 5 уроков. Тренер изучает индивидуальные особенности детей, даёт им общие представления о структуре основных приёмах игры в волейбол и баскетбол. Различные подвижные игры с элементами флорбол.

В конце этого этапа тренер определяет основные направления индивидуальной работы каждого ученика, а также формирует актив группы.

Изучение основных приёмов игры.

Этап предусматривает разностороннюю физическую подготовку, изучение основных приёмов игры во флорбол.

Соревнования. Участие в общешкольных соревнованиях.

Заключение.

Данная программа составлена для детей, которые хотят научиться играть во флорбол, участвовать в соревнованиях. Данная программа позволит им овладеть основными приёмами игры во флорбол.

В процессе занятий дети приобретут новые навыки в игре с мячом, укрепят мышечный корсет, сформируется правильное представление о режиме физической нагрузке, сформируется индивидуальный двигательный режим. Дети в полной мере смогут ощутить удовольствие от движений и удовольствие от игры.

Календарно-тематическое планирование

№ урока Дата	Тема занятия	Содержание	Требования
1 2.09	Техника безопасности на уроках спортивных игр игры во флорбол Передачи мяча	Беседа: Техника безопасности на уроках спортивных игр Передачи мяча игрокам по зонам	Уметь перемещаться по площадке, выполнять правильно передачу мяча. Знать разметку, технику безопасности при работе с мячом и клюшкой
2 9.09	Передачи мяча	учебная игра во флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь перемещаться по площадке в, выполнять правильно передачу мяча. Знать разметку, технику безопасности при работе с мячом и клюшкой

3 16.09	Вбрасывание мяча Передачи мяча в зонах	передачи мяча в тройках, Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно вбрасывание мяча. Знать правила игры флорбол, технику безопасности при работе с мячом
4 23.09	Вбрасывание мяча Передачи мяча в зонах	передачи мяча в тройках, Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно вбрасывание мяча. Знать правила игры флорбол, технику безопасности при работе с мячом
5 30.09	Приём мяча, и передача мяча.	передачи мяча в тройках, Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно вбрасывание мяча. Знать правила игры флорбол, технику безопасности при работе с мячом
6 7.10	Приём мяча, и передача мяча. Игра в защите	Защита ворот, действия защитников, бросок мяча с подкруткой	Уметь выполнять правильно, бросок мяча с подкруткой, уметь выполнять правильно играть в защите
7 14.10	Приём мяча, и передача мяча. Игра в защите Комбинации в игре	Комбинация: подача - прием - передача – удар по воротам, учебная игра в флорбол. Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно передачи мяча друг другу. Знать правила игры в флорбол, технику безопасности при работе с мячом Уметь выполнять правильно, бросок мяча с подкруткой, уметь выполнять правильно играть в защите
8 21.10	Комбинации в игре Приём мяча, и передача мяча. Игра в защите	Комбинация: подача - прием - передача – удар по воротам, учебная игра в флорбол. Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно передачи мяча друг другу. Знать правила игры в флорбол, технику безопасности при работе с мячом Уметь выполнять правильно, бросок мяча с подкруткой, уметь выполнять правильно играть в защите
9 28.10	Приём мяча, и передача мяча. Игра в защите	Комбинация: подача - прием - передача – удар по воротам, учебная игра в флорбол. Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно передачи мяча друг другу. Знать правила игры в флорбол, технику безопасности при работе с мячом Уметь выполнять правильно, бросок мяча с подкруткой, уметь выполнять правильно играть в защите
10 11.11	Взаимодействие игроков	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом

11 18.11	Взаимодействие игроков	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
12 25.11	Взаимодействие игроков	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
13 2.12	Комбинации в игре	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол. Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, подачи мяча и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
14 9.12	Взаимодействие игроков Игра в нападении	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
15 16.12	Взаимодействие игроков Игра в нападении	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
16 23.12	Взаимодействие игроков Игра в нападении	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
17 13.01	Взаимодействие игроков Игра в нападении	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом
18 20.01	Взаимодействие игроков Игра в нападении Броски по воротам Командная игра	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом Уметь взаимодействовать внутри команды
19 27.01	Командная игра	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды

20 3.02	Командная игра	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды
21 10.02	Командная игра Броски по воротам	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
22 17.02	Командная игра Комбинации в игре	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды
23 24.02	Комбинации в игре	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
24 3.03	Комбинации в игре	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
25 10.03	Комбинации в игре	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды
26 17.03	Командная игра	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды
27 24.03	Командная игра	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды

28 7.04	Командная игра Броски по воротам	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
29 14.04	Командная игра Игра вратаря	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6 Выход вратаря на мяч, приёмы ловли мяча, и отражения атак	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
30 21.04	Командная игра Игра вратаря	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6 Выход вратаря на мяч, приёмы ловли мяча, и отражения атак	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
31 28.04	Командная игра	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
32 5.05	Командная игра	Комбинация: передача - прием - передача – удар по воротам - учет, учебная игра в флорбол Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
33 12.05	Командная игра	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам
34 19.05	Командная игра	игровые задания на взаимодействие игроков, игра в флорбол, игра у ворот, броски по воротам Учебная игра 6 на 6	Уметь выполнять правильно, передачи в парах, и их комбинации. Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь взаимодействовать внутри команды Уметь правильно и эффективно бросать по воротам