

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа - интернат I основного общего образования г. Томска

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ школы - интернат №1
Бурмачкина Р.Г.
Приказ № 202 от 07.10.20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ФЛОРБОЛ»)
1- 3 КЛАСС**

Составитель: учитель физической культуры
Суворова Ольга Ивановна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;
3. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645;

Цель Модуля - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития флорбола в частности;
- формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола;

- популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии флорбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности игровой деятельности;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе флорбола;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный Модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей школьного возраста.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 1 – 3-х классах, 1 час в неделю, 1 кл – 33 часа, 2 кл. -34 часа, 3 кл. – 34 часа, в рамках рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Модуль «Флорбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами флорбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по флорболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- ✓ проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития флорбола в современном обществе;
- ✓ умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола;
- ✓ проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также

школьных спортивных клубов;

- ✓ сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- ✓ реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ✓ проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;
- ✓ готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

Планируемые метапредметные результаты:

- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- ✓ умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- ✓ способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- ✓ понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- ✓ сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации;
- ✓ сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол; флорбольной терминологии; составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));
- ✓ сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом;
- ✓ сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- ✓ сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;
- ✓ умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;
- ✓ способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.); основные способы держания клюшки (хват), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка; элементы техники перемещения; элементы техники противодействия и овладения мячом; элементы техники нападения.
- ✓ способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых

- амплуа в команде;
- ✓ способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;
 - ✓ участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
 - ✓ умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;
 - ✓ умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;
 - ✓ способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

Гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

Патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

Эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

Экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы,

окружающей среды.

Ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ» (1-3 класс)

Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене. Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол - 5 на 5 полевых игроков). Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры во флорбол. Основные правила соревнований игры во флорбол. Флорбольный словарь терминов и определений. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи. Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способы самостоятельной деятельности. Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения. Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста. Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки». Подвижные игры, игровые

задания для формирования умений и навыков при занятиях флорболом: «Меткая клюшка», «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч – «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»

Наименование разделов и содержание программы	Основные виды деятельности обучающегося	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел. 1. Знания о флорболе (6 часов) (в процессе практических занятий)			
История зарождения флорбола	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории зарождения флорбола.	Ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. Гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры	https://www.uchportal.ru/
Известные отечественные флорболисты и тренеры	<i>Приводить примеры</i> известных отечественных флорболистов и тренеров. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие флорбола.		
Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене	<i>Интересоваться</i> достижениями отечественной сборной команды страны и российских клубов на соревнованиях различного уровней, аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборной команды и российских клубов.		
Разновидности флорбола	<i>Знать и различать</i> направления, виды флорбола. <i>Определять</i> их сходство и различия.		
Основные правила соревнований игры во флорбол	<i>Излагать</i> общие правила игры во флорбол. <i>Характеризовать</i> первые флорбольные правила, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами игры во флорбол		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/
Флорбольный словарь терминов и определений	<i>Знать, понимать, применять</i> флорбольные термины и определения в образовательной, тренировочной, игровой		

	деятельности		
Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры во флорбол	<i>Знать</i> размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий флорболом	Патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.	http://www.floorballcoaches.com/exercisedrawer/
Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Роль капитана команды.	<i>Знать</i> численный состав флорбольной команды. <i>Знать и характеризовать</i> функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). <i>Объяснять</i> отличия индивидуальных игровых амплуа во флорболе. <i>Обосновывать</i> роль капитана команды.	Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи,	
Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по флорболу и основные функции. <i>Знать и понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь показывать</i> жесты судьи.	уважения к старшим, к памяти предков	https://www.uchportal.ru/
Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> роль занятий флорболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств		
Правила безопасного поведения во время занятий флорболом.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий флорболом.		

Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях флорболом.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (24 часа)			
Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления. <i>Измерять</i> ее разными способами <i>и уметь</i> ее регулировать.	Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	https://www.uchportal.ru/
Уход за флорбольшим спортивным инвентарем и оборудованием.	<i>Знать</i> и соблюдать правила ухода за спортивным флорбольшим инвентарем, оборудованием.		
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях флорболом.		
Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола; дыхательной гимнастики,	<i>Знать, составлять и осваивать</i> самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств	Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	https://www.uchportal.ru/

<p>упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов</p>			
<p>Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений</p>	<p><i>Отбирать</i> упражнения, <i>определять</i> их дозировку, самостоятельно <i>применять</i> на занятиях флорболом и досуговой деятельности. <i>Составлять</i> самостоятельно комплексы из них, <i>демонстрировать</i> их выполнение на занятиях физической культурой, <i>использовать</i> во время самостоятельных занятий флорболом.</p>		<p>https://www.uchportal.ru/</p>
<p>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Выполнять</i> игровые задания с клюшкой и мячом. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр в том числе специальной направленности с элементами</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	

	<p>флорбола.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>		
<p>Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками</p>	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий флорболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.</p> <p><i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами флорбола.</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>https://www.uchportal.ru/</p>
<p>Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке</p>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей и специальной). <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>		<p>https://www.uchportal.ru/</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении</p>		<p>http://www.floorballcoaches.com/exercised</p>

способы их устранения.	технических элементов флорбола. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.		rawer/
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	<i>Понимать</i> составляющие успеха/ неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы.		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/
Раздел 3. Физическое совершенствование (106 часов)			
Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	<i>Демонстрировать</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, в т.ч. для укрепления голеностопных суставов; Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. <i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий флорболом, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий	Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	https://www.uchportal.ru/
Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости)	<i>Характеризовать и определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на		

	<p>развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости) во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий флорболом.</p>		
<p>Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста</p>	<p><i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.</p> <p><i>Использовать</i> в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки флорболиста.</p>		<p>https://www.uchportal.ru/</p>
<p>Разминка, ее роль, назначение, средства.</p> <p>Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу.</p>	<p><i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями.</p> <p><i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями флорболом.</p> <p><i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями по флорболу. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.</p>		<p>https://www.uchportal.ru/</p>

Комплексы корректирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений	<i>Моделировать</i> комплексы корректирующей гимнастики, включать упражнения с флорбольной клюшкой, специальные флорбольные упражнения.		https://www.uchportal.ru/
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Определять</i> по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки. <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки. <i>Оценивать</i> свое состояние после средств восстановления.		
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	<i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. <i>Измерять</i> показатели физического развития. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений. <i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.	Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	https://www.uchportal.ru/
Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами	<i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх с предметами и без. <i>Соблюдать</i> правила игры, эстафеты.	Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов	

флорбола.	<p><i>Проявлять</i> стремление к победе, умение <i>взаимодействовать</i> в команде, <i>осуществлять</i> поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> в играх и эстафетах интерес, черты спортивного характера.</p>	<p>России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	
<p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p> <p><i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	<p>https://www.uchportal.ru/</p>
<p>Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях флорболом: «Меткая клюшка», «Игра с</p>	<p><i>Знать и понимать</i> цели и задачи специальных подвижных игр, формирующих специальные физические качества, технические навыки и умения.</p> <p><i>Участвовать</i> в подвижных играх специальной направленности. <i>Соблюдать</i> правила игр. <i>Соблюдать</i> правила</p>		<p>https://www.uchportal.ru/</p>

<p>мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч – «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д.</p>	<p>безопасного поведения во время игр. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
<p>Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.</p>	<p><i>Принимать</i> участие в эстафетах направленных на развитие физических и специальных качеств. <i>Демонстрировать</i> развитие физических и специальных качеств при выполнении эстафет.</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	
<p>Техника перемещения флорболиста и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча:</p>	<p><i>Знать</i> амплуа полевых игроков в игре флорбол. <i>Уметь</i> описывать технику выполнения различных перемещений: бега, прыжков, остановок, поворотов. <i>Осваивать и выполнять</i> различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции; с дополнительными заданиями учителя. <i>Использовать</i> навыки перемещений в тренировочной, игровой и</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/</p>

<p>различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу:</p>	<p>соревновательной деятельности. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения различных перемещений. <i>Описывать</i> разучиваемые технические приемы и элементы. <i>Понимать</i> выполнение технических приемов владения клюшкой и мячом: ведение, удары, броски, передачи, приемы, финты, отборы и перехваты мяча. <i>Осваивать</i> технические приемы и элементы флорбола ведение, удары, броски, передачи, приемы, финты, отборы и перехваты мяча, розыгрыш спорного мяча в условиях учебного занятия. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении технических приемов флорбола. <i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий во флорболе в игровой и соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие</p>	
---	--	---	--

<p>заметаящий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу.</p> <p>Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).</p> <p>Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.</p> <p>Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов во флорболе, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий флорболом.</p> <p><i>Развивать</i> общефизические и специальные качества.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий во флорболе.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>	<p>физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	
<p>Техника игры вратаря: 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия владения мячом игры вратаря: стойки, способы перемещения, противодействия и овладения мячом, передача мяча.</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом</p>	<p>https://floorball.sport/</p>

<p>(приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).</p>	<p><i>Понимать</i> выполнения технических действий при перемещении, парировании и отбивании мяча, ловли, передаче. <i>Осваивать</i> технические действия и элементы вратаря: стойка, перемещения, отражение и парирование мяча, ловля, передача. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий вратаря, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий флорболом. <i>Развивать</i> общефизические и специальные качества. <i>Демонстрировать</i> общую физическую и специальную подготовку во время контрольно-тестовых упражнений. <i>Проявлять</i> познавательный интерес к освоению технических приемов (элементов) игры вратаря. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание.</p>	<p>возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	
<p>Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах,</p>	<p><i>Описывать</i> простейшие тактические взаимодействия во флорболе: в парах, тройках. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности простейшие</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей</p>	<p>http://www.floorballcoaches.com/exercisedrawer/</p>

<p>тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.</p>	<p>тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий во флорболе. <i>Развивать</i> специальные качества флорболиста: ориентироваться на поле, быстро переключаться от одного действия к другому; чувствовать размеры и границы поля; видеть своих членов команды и соперников; предугадывать действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.</p>	<p>и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p>	
<p>Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам. <i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических элементов и тактических действий в учебных играх. <i>Знать</i> правила игры во флорбол. <i>Осуществлять</i> судейство учебных игр в качестве помощника судьи (учителя). <i>Использовать</i> терминологию флорбола, судейские жесты во время осуществления судейства учебных игр. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности,</p>	<p>Физическое воспитание - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных</p>	<p>https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/</p>

	<p>организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Проявлять</i> мотивацию к регулярным занятиям флорболом.</p>	<p>ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.</p>	
--	---	---	--

