

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области**

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол №12 от 25.08.2023 г.

«Утверждено»

Директор ОГБОУ «Алексеевская СОШ»
Овчаренко С.Н.
Приказ от 25.08.2023 г. №92

Приложение

к основной образовательной программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Флорбол»

для обучающихся 3 класса

Учитель: Чертоляс Юрий Алексеевич

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Флорбол» (далее - модуль «Флорбол», флорбол) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО на уровне начального общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

При создании программы учебного курса учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Флорбол как средство воспитания, формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения учебного курса «Флорбол» является 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».

Задачами изучения учебного курса «Флорбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу;

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами флорбола, и создание необходимых предпосылок 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.

Место и роль учебного курса «Флорбол».

Учебный курс «Флорбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Общее число часов, рекомендованных для изучения учебного курса «Флорбол» на уровне основного общего образования, – 34 часа (1 час в неделю) в 3 классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФЛОРБОЛУ

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. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольный словарь терминов и определений.

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.

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.

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.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. 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 переключиванием, 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 стороны. 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: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заматающий, 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:

стойка (высокая, средняя, низкая);

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);

элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля - одной или двумя руками, накрывание);

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. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание модуля «Флорбол» направлено на достижение обучающимися обучения.

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

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.

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы

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 вида спорта «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 (хваты), 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 оценивать показатели 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о флорболе					
1.1	Знания о флорболе	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Техника перемещения флорболиста	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Техника игры вратаря	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры и эстафеты с элементами флорбола	8			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Тактические действия	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Тестовые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Соревнования по флорболу	2			https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ и правила поведения на занятиях флорболом. Правила соревнований игры во флорбол	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Стойка флорболиста, передвижение по площадке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Техника владения клюшкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, шестиминутный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Техника передвижения по площадке с клюшкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Техника выполнения броска на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	Флорбольный словарь терминов и определений. Правила подбора физических	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	упражнений для развития физических качеств				
10	Техника отбора мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Техника отбора мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Техники нападения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Техника нападения выполнения броска в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Техника защиты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, концом крюка клюшки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Соревнования по флорболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Техника нападения ведения мяча широкое и короткое	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	Техника нападения ведения и бросок мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Техника нападения остановка мяча ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

23	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Техника игры вратаря	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Передача мяча в парах в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Техника передвижений бег по спирали	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Техника нападения ведения мяча восьмеркой	1			www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Техника нападения остановка мяча ногой, клюшкой	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Техника нападения остановка прыгающего и летящего мяча на мести	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Тестирование бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, шестиминутный бег	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Соревнования по флорболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Соревнования промежуточной аттестации по учебному курсу флорбол курс 3 класса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система с использованием индивидуальных, групповых, парных, фронтальных форм организации учебного процесса.

Для текущего контроля с учетом особенностей класса планируются текущие выполнение упражнений и тестов, устный опрос.

Контроль образовательных результатов предусматривает проведение соревнований и тестирование по уровню физической подготовки.

В таблице представлены оценочные средства (оценочные материалы), применяемые в рамках текущего и промежуточного контроля:

Учебный предмет	Класс	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)	Электронные материалы, дополнительные материалы
Физическая культура	3		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

3 класс.

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000

Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

