

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**ПРИНЯТО**

**на заседании педагогического совета**

**МБОУЦО №25**

**протокол №1 от 28.08.2025 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУЦО № 25**

 **Е.П. Алексеева**

**приказ №371-а от 29.08.2025 г.**



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Флорбол»  
1-4 класс**

Тула - 2025

## Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является важнейшей задачей общества и государства. Известно, фундамент здоровья закладывается в детском возрасте. Флорбол занимает большое значение и место в системе физического воспитания дошкольников. Круговая работа по флорболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Средствами флорбола решаются задачи гармонично-физического развития личности, формируются знания и умения, необходимые для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в работе физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры во флорбол.

**Флорбол** - командная спортивная игра. Она проводится на площадке. Игроки передвигаются по площадке. Задача игроков - с помощью клюшек забить мяч в ворота противника и защитить свои ворота.

**Цели программы:** укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование умений и навыков игры во флорбол, приобщение к спорту.

**Программа рассчитана на 68 часов**

**Задачи:**

1. Обучение технике и тактике игры во флорбол.
2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)
3. Воспитание чувства товарищества и коллективизма, взаимопонимания и ответственности.

### Учебный план

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов
		Всего
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	2
1.1	История развития флорбола в России.	2
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	20
2.1	Упражнения для развития быстроты.	6

2.2	Упражнения для развития ловкости.	6
2.3	Упражнения для развития гибкости.	6
2.4	Упражнения для развития гибкости.	6

<b>3</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	20
3.1	Тактика игры полевых игроков.	10
3.2	Техника передвижений.	10
<b>4</b>	<b>Техника владения клюшкой и мячом.</b>	26
4.1	Техника нападения.	14
4.2	Теоретическая подготовка.	2
4.3	Техника защиты.	10

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

#### ***Специальная физическая подготовка***

##### ***Упражнения для развития быстроты***

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. парами

### ***Упражнения для развития гибкости***

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

## **Техническая подготовка**

### **Техника игры полевых игроков**

#### **Техника передвижения**

Стойка флорболиста ( высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

#### **Техника владения клюшкой и мячом**

#### **Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку).

Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

#### **Теоретическая подготовка**

История развития флорбола, как вида спорта

#### **Техника защиты**

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика игры полевых игроков**

## **Тактика игры и нападения**

*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 передачи 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. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## Тематическое планирование

Часы занятий	Тема занятия
1	Вводное теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами флорбола
2	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения мяча. Игра 1x1
3	ОФП. Специальные упражнения. Ведение с обводкой конусов. Игра 5x5
4	ОФП. Специальные упражнения Техника броска по воротам. Игра 1x1
5	ОФП. Специальные упражнения. Ведение +бросок по воротам. Игра 5x5
6	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 1x1 с нейтральным.
7	ОФП. Специальные упражнения. Передачи с продвижением. Игра 5x5.
8	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
9	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
10	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения, обводка. Игра 1x1
11	ОФП. Специальные упражнения. Техника отбора мяча. Игра 1x1
12	ОФП. Специальные упражнения. Техника бросков по воротам. Игра 1x1
13	ОФП. Специальные упражнения. Игра 2x2. Игра 5x5
14	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 2x2
15	ОФП. Специальные упражнения. Тактика правильного расположения при обороне. Игра 2x2
16	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
17	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
18	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения мяча. Игра 1x1
19	ОФП. Специальные упражнения. Ведение с обводкой конусов. Игра 5x5
20	ОФП. Специальные упражнения Техника броска по воротам. Игра 1x1
21	ОФП. Специальные упражнения. Ведение +бросок по воротам. Игра 5x5
22	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 1x1 с нейтральным.
23	ОФП. Специальные упражнения. Передачи с продвижением. Игра 5x5.
24	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
25	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
26	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения, обводка. Игра 1x1
27	ОФП. Специальные упражнения. Техника отбора мяча. Игра 1x1
28	ОФП. Специальные упражнения. Техника бросков по воротам. Игра 1x1
29	ОФП. Специальные упражнения. Игра 2x2. Игра 5x5
30	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 2x2
31	ОФП. Специальные упражнения. Тактика правильного расположения при обороне. Игра 2x2
32	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
33	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
34	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения мяча. Игра 2x2
35	ОФП. Специальные упражнения. Ведение с обводкой конусов. Игра 5x5
36	ОФП. Специальные упражнения Техника броска по воротам. Игра 2x2
37	ОФП. Специальные упражнения. Ведение +бросок по воротам. Игра 5x5
38	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 2x2 с нейтральным.
39	ОФП. Специальные упражнения. Передачи с продвижением. Игра 5x5.
40	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
41	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
42	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения, обводка. Игра 2x2
43	ОФП. Специальные упражнения. Техника отбора мяча. Игра 2x2
44	ОФП. Специальные упражнения. Техника бросков по воротам. Игра 2x2
45	ОФП. Специальные упражнения. Игра 3x3. Игра 5x5
46	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 3x3
47	ОФП. Специальные упражнения. Тактика правильного расположения при обороне. Игра 3x3
48	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
49	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
50	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения мяча. Игра 2x2
51	ОФП. Специальные упражнения. Ведение с обводкой конусов. Игра 5x5
52	ОФП. Специальные упражнения Техника броска по воротам. Игра 2x2
53	ОФП. Специальные упражнения. Ведение +бросок по воротам. Игра 5x5
54	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 2x2 с нейтральным.
55	ОФП. Специальные упражнения. Передачи с продвижением. Игра 5x5.
56	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5x5
57	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5x5
58	ОФП. Специальные упражнения. Техника ведения, обводка. Игра 2x2

59	ОФП. Специальные упражнения. Техника отбора мяча. Игра 2х2
60	ОФП. Специальные упражнения. Техника бросков по воротам. Игра 2х2
61	ОФП. Специальные упражнения. Игра 3х3. Игра 5х5
62	ОФП. Специальные упражнения. Техника передачи мяча. Игра 3х3
63	ОФП. Специальные упражнения. Тактика правильного расположения при обороне. Игра 3х3
64	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в атаке. Игра 5х5
65	ОФП. Специальные упражнения. Тактические действия в обороне. Игра 5х5
66	ОФП. Специальные упражнения. Игра 3х3. Игра 5х5
67	ОФП. Специальные упражнения. Игра 4х4. Игра 5х5
68	ОФП. Игра 5х5

### Список литературы

1. *Баженов А.А.* Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
2. *Баженов А.А.* Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. *Вавилов Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
4. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.* – М.; Медицина, 1991.
5. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
6. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
7. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
8. *Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/* М., Просвещение, 1990.
9. *Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева.* – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
10. *Яковлев В.* Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
11. *Костяев В.А.* Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с

***Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с***

