

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образование администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 18**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом  
совете МБОУ ЦО №18

---

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ ЦО №18

---

Илюшечкин А.С.  
Приказ №308  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

начального общего образования

«ФЛОРБОЛ»

3-4 классы

**Тула 2023**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, приобретение опыта общения, воспитание нравственности.

Целесообразность и актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство через спортивные игры. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры флорбол.

### **Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья детей;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по флорболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по флорболу.

Программа предназначена для учащихся 3-4 классов (9-10 лет).

### **Содержание программы:**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития флорбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Ожидаемые результаты от реализации программы:** учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в

флорбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

У ученика будут сформированы:

- навыки организации и проведения спортивной игры флорбол;
- умения соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- навыки игровых действий и упражнений;
- коммуникативные способности

Ученик получит возможность для формирования:

- знаний основ здорового образа жизни;
- навыков позитивного коммуникативного общения;
- знаний для физического самосовершенствования, знаний правил игры, навыков судейства.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях.

#### **Учебно-тематический план.**

	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические знания	5	1	1	2	1					
Физическая подготовка	43									
общая	20	2	4		4	4		4		4
специальная	23	2	4	4			4	4		4
Обучение и совершенствование техники	10	2	4					4		
Обучение и совершенствование тактики	10	-	4	1	1	2		1	1	
Итого	68	10	12	12	10	6	8	4	2	2

**Календарно-тематический план  
на 2023-2024 учебный год.**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>К-во часов</b>	<b>Место проведения</b>
1.		<b><u>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по флорболу.</u></b> Задачи объединения, планы на год.	1	С/з
2.		ОФП: упражнения для развития быстроты.	1	С/з
3.		Перемещения, остановки, ловля и передача мяча.	1	С/з
4.		Основные размеры площадки. Разметка.	1	С/з
5.		ОФП: упражнения для развития силы.	1	С/з
6.		Перемещения, остановки, ловля и передача мяча.	1	С/з
7.		Упражнения для развития гибкости.	1	С/з
8.		Передачи мяча: на месте, в движении,	1	С/з
9.		ОФП: упражнения для развития выносливости.	1	С/з
10.		Упражнения для развития ловкости.	1	С/з
11.		Передачи: на месте, в движении,	1	С/з
12.		Упражнения для развития ориентировки.	1	С/з
13.		ОФП: упражнения для развития быстроты.	1	С/з
14.		Имитационные упражнения.	1	С/з
15.		Спортивная игра – флорбол.	1	С/з
16.		ОФП: упражнения для развития быстроты.	1	С/з
17.		Обучение броскам.	1	С/з
18.		Упражнения для развития ловкости.	1	С/з
19.		Обучение броскам.	1	С/з
20.		Упражнения для развития выносливости.	1	С/з
21.		ОФП: упражнения для развития силы.	1	С/з
22.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	С/з
23.		Упражнения для развития ориентировки.	1	С/з
24.		Имитационные упражнения.	1	С/з
25.		Индивидуальные тактические действия	1	С/з

		в защите.		
26.		Обучение броскам.	1	С/з
27.		Упражнения для развития быстроты действий.	1	С/з
28.		Командные тактические действия в нападении.	1	С/з
29.		Командные тактические действия в защите.	1	С/з
30.		Обучение ведению.	1	С/з
31.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	С/з
32.		Основные правила флорбола.	1	С/з
33.		ОФП: упражнения для развития ловкости.	1	С/з
34.		Индивидуальные тактические действия в защите.	1	С/з
35.		Упражнения для развития быстроты действий.	1	С/з
36.		Упражнения для развития прыгучести.	1	С/з
37.		Перемещения игроков в нападении.	1	С/з
38.		Ловля и передачи мяча.	1	С/з
39.		Великие игроки XX века.	1	С/з
40.		ОФП: Упражнения для развития прыгучести.	1	С/з
41.		Броски в парах.	1	С/з
42.		Ловля и передачи в парах, тройках.	1	С/з
43.		Командные тактические действия в нападении.	1	С/з
44.		Командные тактические действия в нападении.	1	С/з
45.		ОФП: упражнения для развития ловкости.	1	С/з
46.		Упражнения для развития быстроты действий.	1	С/з
47.		ОФП: упражнения для развития прыгучести.	1	С/з
48.		Ведение, бросок по воротам.	1	С/з
49.		Штрафной удар.	1	С/з
50.		Упражнения для развития ориентировки.	1	С/з
51.		Имитационные упражнения.	1	С/з
52.		Индивидуальные тактические действия	1	С/з

		в нападении.		
53.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
54.		Индивидуальные тактические действия в защите.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
55.		Индивидуальные тактические действия в защите.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
56.		ОФП: упражнения для развития быстроты.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
57.		Упражнения для развития быстроты действий.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
58.		ОФП: упражнения для развития прыгучести.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
59.		Упражнения для развития ловкости.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
60.		Выбивание, вырывание, перехват шара.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
61.		Тактика зонной защиты.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
62.		Тактика зонного прессинга.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
63.		Ведение, бросок в парах.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
64.		Штрафной удар.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
65.		Командные тактические действия в защите.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
66.		Командные тактические действия в защите.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
67.		ОФП: упражнения для развития быстроты.	<i>1</i>	<i>С/з</i>
68.		Борьба за шар. Техника защиты.	<i>1</i>	<i>С/з</i>